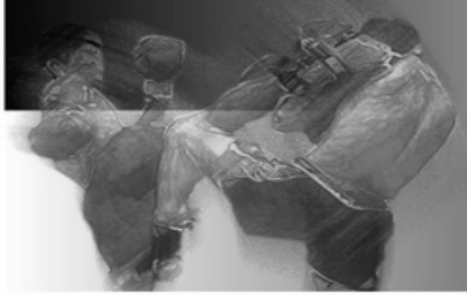
ТАЙСКИЙ БОКС

Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры



ОЛИМПИЯ-ПРЕСС

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В учебнике для студентов академий физической культуры освещаются вопросы техники, тактики, методики обучения и спортивной тренировки спортсменов различной квалификации, организации учебно-тренировочной работы и др.

- Тайский бокс. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры
  -
  - Предисловие
  - Глава I. Краткие сведения о развитии тайского бокса
    - История развития тайского бокса в различные исторические эпохи
    - Развитие тайского бокса за пределами Таиланда
    - Становление и развитие тайского бокса в России
  - Глава II. Техника тайского бокса
    - Общие положения
    - Стойки и перемещения
      - Боевые стойки
    - Перемещения
      -
      - Перемещение шагом
      - Перемещение скачком
    - Техника нападения
      - Удары
      - Удары кулаками
        - Прямые удары
        - Боковые удары
        - Удары снизу
        - Удары с разворотом
      - Удары и толчки ногами
        -
        - Прямые удары
        - Боковые удары
        - Диагональные удары
        - Удары с разворотом
        - Удары-толчки сверху
        - Толчки
      - Удары коленями
        -
        - Прямые удары
        - Диагональные удары

- Круговые удары
- Удары снизу
- Удары в прыжке
- Удары локтями
-
- Рубящие удары
- Боковые удары
- Удары снизу
- Удары сверху
- Прямые удары
- Диагональные удары
- Удары с разворотом
- Сочетание приемов в атакующих действиях тайбоксеров
- Техника обороны
- Защиты
- Защиты руками
-
- Подставки
- Блоки
- Отбивы, отводы
- Захваты и подхваты ног
- Толчки
- Защиты ногами
- Подставки
- Блоки
- Толчки
- Защиты туловищем
- Защиты перемещением
- Сочетание приемов обороны и нападения
- Техника боксерской борьбы
-
- Захваты
-
- Захваты шеи
- Обхваты груди
- Обхваты туловища
- Захваты ног
- Защиты и уходы от захватов
- Броски

○ Глава III. Тактика тайского бокса
- Общие положения
- Тактические действия
- Индивидуальные манеры ведения боя и способы

противодействия им
- Бой против тайбоксера-«темповика»
- Бой против тайбоксера-«нокаутера»
- Бой против тайбоксера-«игровика»
- Бой против тайбоксера, предпочитающего контратаки
- Бой против тайбоксера, стремящегося навязать боксерскую борьбу
- Совершенствование в тактике

○ Глава IV. Физическая подготовка тайбоксера
- Воспитание силы
- Воспитание быстроты
- Воспитание выносливости
- Воспитание ловкости
- Воспитание гибкости

○ Глава V Психологическая подготовка тайбоксера
- Психологические характеристики деятельности тайбоксера
- Психические состояния
- Мотивация
- Совершенствование волевых качеств
- Развитие специальных восприятий
  - Развитие чувства дистанции
  - Развитие умения ориентироваться на ринге
  - Развитие чувства удара
  - Развитие чувства времени
- Развитие внимания
- Развитие мышления
- Психологическая подготовка к бою
  - Ранняя психологическая подготовка к бою
  - Психологическая подготовка непосредственно перед боем
  - Психологическая подготовка между раундами
  - Психологическое воздействие после окончания боя

○ Глава VI. Принципы, средства и методы тренировки в тайском боксе
- Принципы спортивной тренировки
- Средства тренировки в тайском боксе

- Методы
- Глава VII. Периодизация и планирование тренировочного процесса
  - Структура тренировочного процесса (общие сведения)
  - Подготовительный период
  - Соревновательный период
  - Переходный период
  - Планирование
- Глава VIII. Обучение и подготовка тайбоксеров различной квалификации
  - Подготовка тайбоксеров первого года обучения
    -
    - Некоторые методические указания к обучению технике
  - Обучение и тренировка тайбоксеров младших спортивных разрядов
  - Подготовка тайбоксеров высокой квалификации
- Глава IX. Особенности подготовки женщин в тайском боксе
  -
  - Анатомо-физиологические особенности организма женщин
  - Тренировочный режим женщин
  - Врачебно-педагогический контроль за спортсменками
- Глава X. Гигиенические факторы и контроль при управлении тренированностью тайбоксера
  -
  - Режим тайбоксеров
  - Закаливание
  - Весовой режим
  - Гигиенические требования к местам занятий тайским боксом
  - Контроль и самоконтроль в тайском боксе
    -
    - Методы контроля
  - Травматизм и меры профилактики
    -
    - Бинтовка кисти
    - Оказание первой помощи
    - Оказание помощи при типичных в тайском боксе травмах
- Глава XI. Организация и проведение соревнований по

тайскому боксу
- Правила соревнований
- Формы, характер и способы проведения соревнований
- Организация и подготовка соревнований
- Непосредственное проведение соревнований

Литература

Тайский бокс. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры

Под общей редакцией Заяшникова С. И. и Терехова О. А.

© Заяшников С. И., Терехов О. А., текст, 2006
© Олимпия Пресс, 2006

Предисловие

В учебном пособии рассматриваются важные вопросы теории и методики преподавания тайского бокса как спортивно-педагогической дисциплины, в частности основы техники предупреждения травматизма, основные средства тайского бокса, формы организации занятий и др.; специальные главы посвящены истории развития этого вида спорта, организации и проведению соревнований, научной работе по тайскому боксу. Книга может представлять интерес также для преподавателей высших и средних учебных заведений физической культуры.

Глава I. Краткие сведения о развитии тайского бокса

История развития тайского бокса в различные исторические эпохи

Не существует подлинных источников, указывающих на корни происхождения тайского бокса, поскольку большая часть исторических записей, находившихся в королевском архиве Сиама, была сожжена бирманскими войсками в 1767 году. Можно только предположить, что тайский бокс существует с тех пор, как тайские племена пришли в Юго-Восточную Азию через Китай с алтайских гор в средние века.

Одно из первых упоминаний о боевом искусстве было составлено в книге «О способах достижения победы на войне», вышедшей во времена правления Рам Канхенга (1275–1317 гг). В те времена в сиамской армии использовались три вида оружия: копье или шест, меч и защитный нарукавник, а в рукопашных боях в качестве оружия использовались руки, ноги, колени и локти. Этот вид рукопашного боя называли Пахуют, он и стал началом Муай Тай.

Первые соревнования по пахуюту были организованы в конце X века правителем города Аутонг – пра Панса. В этих поединках не допускались летальные исходы, и они стали называться Муай (бокс).

В то время соревнования проводились на участке, огражденном четырьмя деревянными столбами, высотой до колена. На этих столбах располагались тренеры боксеров, которые принимали ставки у зрителей. Организатором поединков и рефери был всего лишь один человек.

Поединки проводились на народных празднествах под сопровождение музыки, перед боем исполнялись ритуалы.

При правлении короля Пра Чао Прасат Тонге (1630–1655) был построен павильон для тренировок его телохранителей. В этом же павильоне стали проводиться показательные бои с оружием для отбора телохранителей в личную охрану короля. Эти поединки послужили толчком для проведения поединков по рукопашному бою Ти Муай. Для бинтования рук бойцы стали использовать кожаные ремни или конопляные веревки. Так как бинтование рук мешало использовать захваты, из Ти Муай исчезли броски, которые использовались в Пахуюте.

Наиболее популярным Муай Тай стал во времена правления Пра Чао Сыа (1703–1709 гг.). В то время Сиам находился в относительном мире с соседними государствами и все виды развлечений, в том числе и поединки достигли максимальной

популярности. Сам же король был страстным поклонником Муай Тай и охотно присутствовал на соревнованиях. Именно с тех времен боксеры стали получать вознаграждения за поединки.

В правила были внесены некоторые изменения: бойцы перед каждым раундом должны были смачивать в воде защитные бинты, чтобы сделать их более мягкими; для предохранения паховой области стали применяться защитные приспособления, сделанные из половинки кокоса или раковины моллюска; площадка для боя приобрела прямоугольную форму; поединок стал проводиться по раундам. Отсчет времени осуществлялся плаванием кокосовой скорлупы, в которой проделывалось отверстие. Когда кокос тонул, били в барабан, сигнализируя об окончании раунда.

Когда Аюдхайа пала в 1767 году нашей эры, многие тайцы стали военнопленными. С этим временем связана известная легенда.17 марта 1774 года в Рангуне король Бирмы Лорд Мангра организовал семидневное празднование в честь пагоды Чеди, где хранятся остатки Будды, с разными видами развлечений и праздников. Туда были включены и боксерские поединки перед троном. Принять участие в поединке привели военнопленного Най Каном Дтома. Перед боем в ринге тайский боксер начал танцевать, что удивило бирманских зрителей. Тогда рефери объявил, что танец является тайской традицией, благодаря которой боксер оказывает почтение и уважение своему наставнику. Когда бой начался, Най Каном Дтом бросился вперед, нанося удары противнику, пока последний не свалился с ног. Однако рефери не присудил победу тайцу, так как посчитали, что бирманский боксер был сбит с толку танцем. Так, тайскому боксеру пришлось драться против других девяти бирманцев, которым он нанес поражение. Король Бирмы был так очарован тайским боксером, что предложил ему выбрать для себя награду – деньги или прекрасных жен. Най Каном Дтом без колебаний выбрал жен и с двумя бирманками из племени Мон уехал в Таиланд. Так Най Каном Дтом стал легендой, и 17 марта ежегодно отмечается праздник в его честь.

В 1788 году тайские боксеры впервые приняли участие в поединках с европейцами. Два французских боксера, успешно выступивших в Индокитае получили у короля Рама I разрешение на бои с тайскими боксерами. Король пригласил одного из боксеров – Муан Прлана, который легко одержал победы над обоими иностранцами. Один из первых лагерей для подготовки боксеров Кай Муай Вангланг был создан королем Рамой II. Кай Муай Вангланг использовался также и для проведения боксерских поединков. В этот период боксеров впервые стали сопровождать

их представители, прототипы современных менеджеров. Их роль сводилась к оговариванию условий и размеров ставок в тотализаторе и принятие решений о том, в каких боях будет принимать участие их боксер.

В то время бои часто заканчивались смертью одного из участников, поэтому кожаные ремни и конопляные веревки, которыми бинтовали руки боксеры, сменили на хлопковые бинты. Бинтовать также стали и лодыжки.

Период развития Муай тай во время правления короля Рама V получил название «Золотой век Муай Тай». Поединки по Муай Тай стали очень популярными, боксерские матчи проводились для удовольствия короля, а хорошие боксеры получали от короля титулы. Основными центрами подготовки боксеров стали города Корат, Лопбури и Чайа. Члены королевской семьи рассылали талантливых разведчиков, вербуя потенциальных боксеров из внутренних районов страны и организовывали поединки между лагерями. Победители получали деньги и ценные подарки.

Во времена правления короля Рама VI поединки по Муай получили еще большее распространение. Бои, которые раньше проводились на импровизированных рингах, стали проводиться на стандартных поднятых рингах, окруженных канатами. Первый ринг был построен в 1921 году в Суан Кулапе.

В 1912 году тайцы впервые познакомились с европейским боксом. И чтобы избежать путаницы в названиях Муай был переименован в Муай Тай (бокс свободных или тайский бокс), а европейский бокс стали называть Муай Сакон (международный бокс).

Благодаря появлению Муай Сакон в 1919 году в Муай Тай были введены боксерские перчатки, а позже были приняты другие изменения и усовершенствования, например, тип ринга, разбивание боя на раунды, использование минутной системы отсчета времени.

Во время правления короля Рама VII, в революционный период, и в Бангкоке, и в провинциях создавались стационарные боксерские стадионы, однако они понемногу исчезли во время второй мировой войны.

В 1941 тогдашний премьер-министр фельдмаршал П. Пибулсонгкрам отдал распоряжение о постройке боксерского стадиона на Рачадамнен Авеню. Распоряжение вышло через два года после того, как правительство издало Акт о экспроприации у собственников земли, согласно которому они должны были сдать свои владения вдоль Рачадамнен Авеню с тем, чтобы правительство могло построить свои административные здания в соответствии с планом города.

Сначала стадион хотели построить на площади сада Мисакаван, на пересечении Питсанолоке Роуд и Рачадамнен Нок Авеню. Позднее выбранное поначалу место было перенесено на теперешнее место, так как участок земли был слишком мал для постройки стадиона. Стадион Рачадамнен, сейчас до сих пор стоящий на том же месте, расположен на Рачадамнен Нок Авеню на углу Паниенг Роуд напротив военной академии Чулачомклао.

Контракт на строительство стадиона получила фирма Imprese Italiane All'Estere-Oriente. 1 марта 1941 года был заложен фундамент и началось строительство, которое, не будучи завершенным, было остановлено во время второй мировой войны из-за отсутствия ассигнований.

После окончания второй мировой войны в августе 1945 года строительство было возобновлено. Для его завершения потребовалось всего 4 месяца и 23 декабря национальный боксерский стадион был готов к своему первому поединку. Поединки на стадионе проходили под открытым небом до 1951 года, когда было завершено строительство крыши и добавочных мест.

В течение 7 лет стадион, управляемый фирмой Crown Property, терпел убытки. Менеджер стадиона Чалем Чеосакул предложил позволить посторонним организациям управлять стадионом и 24 мая 1953 года основал Рачадамнен Ко., Лтд., которая до сих пор организует боксерские поединки на этом стадионе.

Одиннадцать лет спустя после открытия стадиона Рачадамнен, 8 декабря 1956 г., был открыт второй крупнейший

боксерский стадион Таиланда – Лумпини. Этот стадион был построен для увеличения финансовых поступлений для нужд тайской армии, и там было разрешено участвовать в поединках в свободное время тайским военнослужащим.

В 1962 году были опубликованы официальные правила, в которых бои были разбиты на 5 раундов по 3 минуты каждый с 2-х минутным перерывом между раундами, боксеры были разделены на весовые категории. Каждой весовой категории были даны международные названия, такие как вес петуха, легкий вес и т. д.

Муай Тай развивается и по сей день, но что остается без изменений, так это использование флейт и барабанов в качестве музыкального аккомпанемента поединков, и это считается уникальной характеристикой Муай Тай.

Развитие тайского бокса за пределами Таиланда

После второй мировой войны Муай Тай распространяться в Европе и Америке. Наибольшее распространение Муай Тай получил в Голландии, где пионерами были Ян Плаас и Том Харинк. Не случайно 15 января 1984 г. в Амстердаме была создана Европейская (EMTA) и Всемирная (WMTA) Ассоциации Муай Тай. Но их деятельность не имела должного развития, как и других двух организаций – Международной Ассоциации Муай Тай (IMTA) и Международной Федерации Муай Тай (IMF), созданных позже в Таиланде. Поэтому в 1995 г. в Бангкоке был создан Всемирный Совет Муай Тай (WMTC), который попытался объединить все международные и национальные профессиональные организации Муай Тай.

Любительский Муай Тай получил развитие с 1971 г. Первые соревнования были проведены в Бангкоке с участием боксеров из пяти институтов: Университета Сринакарин, колледжей физического образования Чиангмая, Махасаракама, Ялы и Удорнтани. С целью предотвращения травм в правила были введены защитные приспособления для туловища и головы. Впервые Муай Тай был введен в программу национальных игр Таиланда в 1993 г. в Кон Кэне. Первый международный турнир был проведен в мае 1993 года в Яла, а первый Чемпионатом мира был проведен по версии IFMA в декабре 1994 г. в Чантабури (Таиланд). В нем приняли участие команды из 20 стран, в том числе и из России (первый Чемпион Мира 1994 г. – Сергей Митяев, свыше 91 кг., Новосибирск). А в следующем 1995 г. в г. Бангкоке (Таиланд) был проведен чемпионат мира по версии IAMTF – Международной любительской федерации Муай Тай, которая была создана 20 апреля 1993 года.

Становление и развитие тайского бокса в России

В становлении и развитии тайского бокса в России прослеживается три этапа. Первый этап – период зарождения тайского бокса и проведения первых профессиональных поединков. Этот этап тесно связан с Новосибирском, где в 1991 году появился клуб тайского бокса, а в следующем, 1992-ом, по инициативе Сергея Заяшникова там же была создана Российская Лига Муай Тай (РЛМТ). В этот период, пока тайский бокс еще не был официально признан Госкомспортом России, РЛМТ взяла на себя весь груз развития и популяризации тайского бокса в России.

14 декабря 1992 г. делегация РЛМТ выехала по приглашению в г. Бангкок, где, на стадионе Раджадамнын Боксинг состоялась историческая встреча с ведущими промоуторами Таиланда и РЛМТ стала членом Международной организации IMTA (штаб-квартира в г. Бангкоке, Таиланд).

Четыре года подряд почти ежемесячно вплоть до 1996 года РЛМТ проводила профессиональные и любительские турниры во многих городах Сибири. На эти турниры приглашались спортсмены со всех уголков России, а также Казахстана, Узбекистана, Беларуси. Лучшие новосибирские тайбоксеры выезжали на тренировки в лагеря Таиланда. Для обучения и подготовки новосибирских тайбоксеров, а также спортсменов из других городов в Новосибирск РЛМТ два раза приглашала тренер из Таиланда Санит Конак. Его деятельность оказала большое значение также и на развитие тайского бокса в Узбекистане и Казахстане.

Но на этом этапе руководство РЛМТ столкнулось с рядом проблем. Первая – уровень новосибирских тайбоксеров и спортсменов из других городов России слишком сильно различался. Вторая – ощущался недостаток в квалифицированных спортсменах для участия в турнирах РЛМТ. И третья – не было поддержки государственных органов, без чего нельзя было осуществить многих планов. То есть появилась необходимость в создании всероссийской организации, которая будет развивать тайский бокс в массовом масштабе.

Поэтому по инициативе С. Заяшникова на базе РЛМТ в декабре 1995 г. была создана Федерация тайского бокса России, объединенный офис ФТБР/РЛМТ переносится в Москву, где Заяшников становится Вице-президентом ФТБР и добивается признания тайского бокса в России как официального вида

спорта. Федерация была признана Олимпийским комитетом России (ОКР). Знаменательным событием этого года было подписание договора с Государственным комитетом РФ по физической культуре и туризму по условиям которого Федерации были делегированы права по развитию этого вида спорта на территории Российской Федерации. В сентябре 1996 г. ФТБР приняла участие в работе конференции Международной любительской организации IAMTF, и стала полноправным членом этой организации (президент ФТБР Сергей Жуков).

С этого момента регулярно стали проводиться чемпионаты России и другие всероссийские и региональные соревнования. Российские спортсмены ежегодно стали принимать участие на чемпионатах мира и Европы. С каждым годом их выступления становились все более успешными – первые общекомандные места на чемпионатах Европы в 1998 и 2002 годах, на чемпионате мира в 2003 году (1997–2004 гг. – главный тренер России ЗТР Олег Терехов). Большой вклад в эти высокие результаты внесли дагестанские спортсмены, благодаря их тренеру ЗТР Зайналбекову Зайналбеку.

Таким образом, второй этап развития тайского бокса в России был закончен с блестящими результатами.

В настоящее время соревнования как любительские, так и профессиональные проводятся в России на плановой основе.

Глава II. Техника тайского бокса

Общие положения

Для достижения высоких спортивных результатов в тайском боксе первостепенное значение имеет высокий уровень технической подготовки тайбоксера.

Техническая подготовка – это обучение атлета специализированным положениям и движениям (технике), выполняемым на соревнованиях.

Техника тайского бокса – способы выполнения специальных приемов, необходимых тайбоксеру, с помощью которых поставленная задача для успешного ведения боя решается целесообразно, с относительно большей эффективностью.

Техническая подготовленность (или техническое мастерство) спортсмена обусловлена двумя факторами: что умеет делать спортсмен и как он владеет освоенными приемами. Первый характеризуется количественными показателями – объемом, разносторонностью и рациональностью технических приемов, второй характеризуется качественными показателями – эффективностью и освоенностью выполнения приемов.

Объем технической подготовленности определяется количеством приемов, которые способен выполнить атлет. Различают общий объем (суммарное число приемов, освоенное спортсменом) и соревновательный объем (число приемов, применяемых в условиях соревнований).

Разносторонность технического мастерства спортсмена – это степень разнообразия приемов, которыми он владеет или которые применяет в соревнованиях. Соответственно выделяют общую и соревновательную разносторонность технической подготовки спортсмена.

Рациональность техники характеризуется возможностью достичь на основе выполняемых приемов высоких спортивных результатов.

Эффективность техники – это степень ее соответствия оптимальному варианту. Она определяется показателями абсолютной, сравнительной и реализационной эффективности.

Абсолютная эффективность отражает близость к эталонному образцу, который определяется на основе биомеханических, физиологических и других критериев.

Сравнительная эффективность основана на сопоставлении техники спортсменов разной квалификации.

Реализационная эффективность определяется путем сопоставления результата, показанного спортсменом с тем достижением, которое он потенциально может показать (по

уровню развития физических качеств), либо путем сравнения энергозатрат при выполнении одного и того же упражнения у различных спортсменов.

Степень **освоенности** технических приемов – показатель закрепления двигательного умения и навыка.

Стойки и перемещения

Боевые стойки

Боевые стойки используют, чтобы создать максимальную готовность тайбоксера для последующих действий, т. е. для:

1) перемещений любым способом и в любую сторону;

2) выполнения ударов и защит в любой избранный момент.

Боевая стойка – это оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению предстоящих двигательных задач. Боевая стойка является исходным положением, из которого тайбоксер начинает боевые действия и в которое возвращается после них.

Боевая стойка – универсальное исходное положение во всех действиях на ринге. Она создает наилучшие условия для организации атакующих и защитных действий.

В зависимости от степени развития функциональной ассиметрии и физических данных тайбоксера, различают три разновидности стоек: **правостороннюю**, которые обычно применяют тайбоксеры-правши; **левостороннюю**, которую наиболее часто используют тайбоксеры-левши; **фронтальную**, которая применяется при ведении боксерской борьбы.

При **левосторонней** стойке тайбоксер поворачивается к сопернику левой стороной тела. Правая нога находится на один шаг сзади и на полшага вправо. Вес тела равномерно распределен на обеих ногах. ОЦТ проецируется на середину площади опоры. Ступня передней ноги направлена на противника. Ноги слегка согнуты в коленях, так, чтобы они были достаточно эластичными, чтобы принять удар ногой противника и достаточно пружинистыми с тем, чтобы выполнять какую-либо работу ногами в связи с внезапными изменениями в ходе боя. Пятки ног слегка приподняты. Левая согнутая рука вынесена перед туловищем боксера. При этом локоть опущен и прикрывает левую сторону туловища и находится от него примерно на расстоянии в 2 ширины кулака, левый кулак находится примерно на уровне глаз. Правая согнутая рука располагается перед грудью тайбоксера. Локоть опущен, правый кулак находится справа на уровне глаз. Кисти рук могут быть сжаты в кулак и обращены тыльной стороной кулака наружу либо раскрыты и обращены ладонями вперед.

При **правосторонней** стойке тайбоксер поворачивается к сопернику правой стороной тела. При этом правая нога ставится

впереди, левая – сзади. Положение ног и рук такое же, как и в левосторонней стойке.

При **фронтальной** стойке тайбоксер немного поворачивается к сопернику либо левой, либо правой стороной тела. Такое положение удобно для перемещений в любую сторону и быстрого перехода в право – или левостороннюю стойку по ходу поединка.

В зависимости от морфофункциональных и психологических особенностей тайбоксера боевая стойка может быть индивидуализирована, однако ее общий принцип сохраняется полностью.

Перемещения

Перемещение в нападении служит для быстрого сближения с соперником и выхода на позицию атаки. Придвижениипо рингу необходимо исключить вертикальные колебания общего центра тяжести (ОЦТ) и перемещаться только на слегка согнутых ногах.

Существуют перемещения шагом и скачки.

Перемещение шагом

Существует три способа перемещения шагом: обычный, приставной и вышагивание. Перемещение обычным шагом производится несколько быстрее (на 10–15 %), чем приставным.

Обычный шаг (правой и левой ногой) применяется в том случае, когда расстояние до соперника более 3 шагов. Циклом ходьбы обычным шагом является двойной шаг, который состоит из двух одиночных шагов (вышагиваний), сначала сзади стоящей ногой вперед, затем впереди стоящей ногой вперед.

Передвижение **приставным** шагом имеет тот же цикл, что и обычный – двойной шаг, состоящий из двух одиночных шагов. Перед шагом вперед вес тела на стоящую заднюю ногу не переносится, ОЦТ остается на месте (что не раскрывает сопернику намерения боксера). Когда впереди стоящая нога отрывается от опоры, ОЦТ оказывается за пределами площади опоры и стремится вперед. Это движение усиливается толчком сзади стоящей ноги. Затем стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг, так, что сохраняется положение боевой стойки, ОЦТ тела распределяется равномерно на обе ноги. Перенос ног осуществляется вблизи опоры и перемещение носит «скользящий» характер.

При перемещении вперед шаг выполняется левой ногой, приставляется правая нога; при перемещении назад шаг выполняется правой ногой, приставляется левая. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения (вправо – правой, влево – левой).

Существует вариант перемещения приставным шагом назад, когда первый шаг назад выполняется впереди стоящей ногой, а затем назад выполняет шаг сзади стоящая нога. Чаще всего такое перемещение используется при встречной контратаке двумя ударами руками, сначала левой, затем правой или в сочетании с ударами локтями.

Кроме обычного и приставного шага к перемещению можно

отнести **вышагивание**. Вышагивание выполняется как одноактное действие и применяется чаще всего для уточнения дистанции, выполнения одиночных ударов с шагом, смены ног для удара впереди стоящей ногой или коленом. Вышагивание можно рассматривать как первый шаг в приставном или обычном шаге, техника выполнения точно такая же, только действие заканчивается на второй фазе. Вышагивание выполняется в любую сторону обычным способом и с разворотом.

Условия боя не позволяют тайбоксеру долгое время находиться в положении, которое создается после вышагивания, поэтому вернуться в боевую стойку можно, проделав все в обратном порядке или приставив вторую ногу, завершив тем самым вторую часть приставного или обычного шага.

Необходимым условием ведения боя является изменение боевой стойки в зависимости от перемещений соперника. Это достигается использованием поворотов как вперед, так и назад. Поворот можно выполнять на любой опорной ноге, для чего проекция ОЦТ предварительно смещается к этой ноге. Поворот осуществляется вращением тела вокруг опорной ноги с одновременным шагом другой ногой. Конечным положением ног является положение боевой стойки.

Чаще с поворотами выполняются вышагивания в сторону: вышагивание вправо с поворотом влево и наоборот; а также приставные шаги, при этом первый шаг выполняется как обычное вышагивание, а второй – как вышагивание с разворотом.

При выполнении вышагивания вперед правой ногой с разворотом тайбоксер выполняет шаг правой ногой вперед-вправо, при этом разворачивает стопу правой ноги так, что пятка оказывается направленной вправо и ставит ногу на носок с последующим опусканием на всю ступню примерно под углом 70–90° к линии атаки. ОЦТ тела переносится преимущественно на правую ногу, при этом опора на левую сохраняется. Левая нога остается на носке. Плечевая ось разворачивается до 135° и становится параллельно линии атаки.

Вышагивание назад правой ногой с разворотом выполняется аналогичным образом, правая нога при этом производит шаг назад-вправо.

Перемещение скачком

Главным отличием передвижения скачком от передвижения шагом – наличие безопорного периода.

Перемещение скачком может осуществляться различными способами:

1. Толчком одной ноги с приземлением на другую.

2. Толчком одной ноги с приземлением на нее же. Этот вариант в случае толчка задней ногой чаще используется при толчках ногами.

3. Толчком одной ноги с приземлением на обе ноги;

4. Толчком двух ног с приземлением на обе. Такое перемещение производится только на небольшое расстояние (полшага).

5. Толчком двух ног с приземлением на одну ногу (в двух вариантах – на заднюю или переднюю);

6. Толчком передней ноги с подтягиванием к ней задней и вышагиванием вперед передней. Этот подскок используется при сокращении дистанции и ударе задней ногой.

7. Толчком задней ноги с подтягиванием к ней передней и вышагиванием вперед задней (перескок). Перескок используется при смене ног, когда необходимо выполнить удар впереди стоящей ногой или коленом, предварительно поставив ногу в заднее положение.

Техника нападения

Удары

Удары в тайском боксе – основное средство нападения, важнейший компонент технической оснащенности боксера. Уровень мастерства спортсмена определяется широким набором вариантов ударов, совершенным и надежным их выполнением.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Несмотря на некоторые индивидуальные особенности тайбоксера, в основе его атакующих действий лежит типовая

техника ударов. Она является фундаментом технической подготовки тайбоксера, и на ее основе можно разрабатывать разновидности ударов с учетом его индивидуальности.

Удары служат с целью:

1) попасть в определенное место тела соперника;

2) достичь определенной силы удара с тем, чтобы отрицательно повлиять на боеспособность соперника.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

На эффективность удара влияет множество компонентов, таких как: физические характеристики (скорость ударного движения, величина ударной массы, жесткость кинематической цепи и т. п.), тактические особенности нанесения удара (подготовительные действия, своевременность применения и др.), технические характеристики (форма ударного движения).

Удар в тайском боксе – сложное двигательное действие, в основе которого лежит поступательное, вращательное или вращательно-поступательное движение.

Кинетическая энергия при поступательном движении определяется по формуле:

$$E_1 = \frac{m \cdot V^2}{2}$$

где E_1 – кинетическая энергия при поступательном движении тела, m – ударная масса, V – скорость поступательного движения.

Кинетическая энергия при вращательном движении определяется по следующей формуле:

$$E_2 = \frac{(m + r^2)\omega^2}{2}$$

где E_2 – кинетическая энергия при вращательном движении тела, m – ударная масса, r – радиус вращения, ω – угловая скорость вращательного движения.

Таким образом, величина кинетической энергии при поступательном движении тела зависит от скорости поступательного движения и массы тела, а при вращательном – от угловой скорости вращения, радиуса вращения и ударной массы. Т. е. увеличение этих компонентов ведет повышению силы и эффективности удара.

В тайском боксе характер действия ударных сил целиком зависит от условий формирования удара. Мерой взаимодействия в этих условиях служит импульс; при этом силы действуют в течение малого времени и достигают таких больших значений, что ударный импульс является конечной величиной.

$$S = \int_0^{\tau} F \cdot dt,$$

где F – ударная сила, t – время действия этой силы.

Существует некоторое оптимальное время соударения, при котором развивается наибольший импульс силы. За это время оба соударяющихся тела проходят определенный путь ударного взаимодействия: расстояние, преодолеваемое во время контакта кулака (ноги и т. д.) с ударяемым объектом. Основная часть пути ударного взаимодействия падает на деформацию соударяющихся тел, при этом оба тела движутся разнонаправлено и передачи количества движения не происходит. Классическая механика исходит из того, что кинетическая энергия ударяющего тела полностью переходит в кинетическую энергию ударяемого тела.

В реальных спортивных движениях не действуют такие тела, которые бы при соударении обменивались энергиями. Современное понимание механики удара базируется на том, что в соударяющихся телах от места контакта мгновенно

распространяются с конечными скоростями напряжение и деформация.

С повышением скорости соударения повышается и величина потенциальной энергии деформации системы. Эта величина пропорциональна квадрату относительной скорости движения тел.

Изложенное дает основание утверждать, что одним из факторов, определяющих формирование удара, является жесткость соударяющихся тел. Под жесткостью понимается способность тел сопротивляться деформации.

Рассматривая удар в тайском боксе, следует установить степень жесткости соударяющихся тел:

а) ударяющим телом в тайском боксе является кулак, локоть, колено или нога, усилие которых передается ударяемому объекту:

– через систему костей, соединенных между собой связками и мышцами; в суставах кости покрыты слоем упругого хряща, суставная сумка заполнена суставной жидкостью;

– через боксерскую перчатку, протектор на голень, локоть туловище или боксерскую маску;

б) ударяемым объектом может быть:

– голова, жесткость которой определяется костями черепа;

– туловище, имеющее грудную клетку как замкнутую систему костей, связанных между собой хрящевой тканью и покрытых мышечной оболочкой;

– нога, жесткость которой определяется костями таза, бедра и голени и имеющая в зависимости от обстановки более или менее плотный контакт с полом.

Так жесткость боксерской перчатки, маски и протекторов – величина не регулируемая, повысить жесткость можно, в частности, используя механизм предударного торможения бьющего тела (кулака, ноги и т. д.). Это приводит к тому, что рука перед ударом превращается в жесткий рычаг, что приводит к повышению ударной массы за счет включения большого числа звеньев тела.

Другим средством повышения жесткости суставных соединений может служить мгновенная блокировка движения в суставах в заключительной фазе удара за счет одновременного волевого напряжения мышц синергистов и антагонистов, окружающих эти суставы.

Одним из важнейших факторов, влияющих на эффективность удара, является определенная согласованность движений ног, туловища и рук.

Эффективность ударов во многом обусловлена опережающим движением таза по отношению к плечевому поясу или таза по

отношению к бедру (при ударе ногой), что приводит к предварительному растяжению мышц туловища или бедра. При этом образуется энергия упругой деформации мышц, участвующих в ударном движении, что способствует возникновению силы тяги на концах мышц. После чего, движение ударного тела к цели обеспечивается за счет перехода потенциальной энергии в кинетическую энергию движущегося звена.

Установленный механизм увеличения скорости звеньев тела при нанесении удара в литературе сравнивается с «волной» или «движением кнута».

Следовательно, правильное использование энергии упругой деформации мышц туловища и плеча в ударном движении является существенным и дополнительным фактором, повышающим финальную скорость и эффективность удара.

С учетом вышеизложенного, можно заключить, что эффективность ударов зависит от следующей последовательности, включения звеньев тела в ударное движение:

1) отталкивающего разгибания ноги, создающего опережающее движение таза по отношению к плечевому поясу;

2) вращательно-поступательного движения туловища, обеспечивающего выдвижение вперед плеча бьющей руки или вращательного движения бедра (при ударе ногой);

3) ударного движения руки или ноги к цели.

Таким образом, сила удара является результатом суммирования скоростей отдельных звеньев тела – ноги, туловища и руки. При этом каждое последующее звено начинает движение, когда скорость предыдущего достигает своего максимального значения.

Удары кулаками

Прямые удары

Из всех ударов кулаком прямые удары наиболее часто применяются в тайском боксе благодаря их координационной простоте, кратчайшему пути до цели, а вследствие этого – быстроте и точности. Основой структуры является поступательное движение кулака.

Так **как прямой удар левым кулаком в голову** наносится рукой, находящейся ближе к сопернику, он наиболее быстрый и точный, чаще используется в бою для начала атаки в качестве ложного или первого удара в серии, а также в качестве разведывательных действий.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Удар наносится из боевой стойки. Перед нанесением удара вес тела переносится на правую ногу, затем производится толчок правой ногой. Левая рука, разгибаясь в локтевом суставе, выполняет ударное движение к цели. Левая нога, останавливая падение тела, касается пола, а кулак головками пястных костей поражает цель. Тело продолжает двигаться по инерции, ОЦТ смещается к передней границе опоры – вес переносится на левую ногу, которая, плотно опираясь об пол, останавливает падение. Правая нога подтягивается, и вес тела распределяется на обе ноги. В конце ударного движения боксер опирается на стоящую впереди левую ногу, повернут к сопернику левой половиной туловища, левое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука разогнута в локтевом суставе и касается кулаком цели. Кулак может быть при этом обращен пальцами вниз или вправо, что в равной степени естественно и удобно и зависит от индивидуальных особенностей боксера. Правая рука прикрывает туловище и голову.

При выполнении удара с шагом вперед кулак цели и нога пола касаются одновременно.

При выполнении удара с максимальной силой необходимо предварительно выполнить замах, повернув туловище влево вокруг вертикальной оси.

Прямой удар левым кулаком в туловище довольно редко

используется в поединках по тайскому боксу вследствие его низкой эффективности и высокой опасности пропустить удар ногой или коленом. Техника выполнения этого удара та же, что и прямого удара левым кулаком в голову, с той только разницей, что он направлен в туловище соперника и наносится с уклоном туловища вправо.

Прямой удар правым кулаком в голову принадлежит к числу наиболее сильных, так как ударный кулак находится дальше от цели, чем левый. Однако более длинный путь движения правого кулака до цели позволяет сопернику организовать эффективную оборону. Поэтому одиночные прямые удары правым кулаком используются реже, чем прямые левым.

Перед ударом вес тела переносится на заднюю ногу. Затем производится взрывное отталкивающее разгибание правой ноги от опоры, сообщающее телу тайбоксера поступательное движение и способствующее переносу веса тела с правой ноги на левую. Активный толчок сзади стоящей ноги создает опережающее движение таза (относительно верхнего плечевого пояса), которое приводит в действие механизм растягивания мышц спины. Затем следует мощное вращательное движение туловища справа налево, которое заканчивается переносом веса тела с правой ноги на левую (ОЦТ смещается к передней границе площади опоры и проецируется на центр стопы стоящей впереди левой ноги), при этом вертикальная ось вращения обязательно должна проходить через левую ногу и левое плечо. Завершается эта фаза ударного движения выводом вперед плеча бьющей руки, которое в это время опережает предплечье и кисть. Конечной фазой ударного движения является взрывное разгибательное движение руки к цели и полная фиксация суставов верхней конечности путем максимально сильного сжатия кисти непосредственно перед касанием цели перчаткой.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

В конце ударного движения тайбоксер опирается на левую ногу, слегка повернут правой половиной туловища к сопернику, правое плечо выведено вперед и находится на уровне передней

границы опоры, рука развернута в локтевом суставе и касается кулаком цели. При этом левой рукой он страхуется от встречных ударов, прикрывая туловище и голову.

Прямой удар правым кулаком в туловище по технике выполнения близок к прямому удару левым кулаком в голову, с той только разницей, что он направлен в туловище соперника и поворот туловища делается одновременно с уклоном влево.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Боковые удары

Боковые удары являются одними из самых сильных ударов кулаком в тайском боксе. В основе этих ударов лежит вращательное и вращательно-поступательное движение.

Боковой удар левым кулаком. Из боевой стойки туловище боксера вращается справа налево, и вес тела переносится на левую ногу, которая несколько сгибается в колене. После этого,

левая нога активно разгибается и выводит вперед левую сторону таза, создавая тем самым опережающее движение таза по отношению к плечевому поясу. Далее выполняется мощное вращательно-поступательное движение туловища с последующим переносом веса тела с левой ноги на правую с целью увеличения радиуса вращения. Затем левая рука начинает движение разгибанием в локтевом и плечевом суставах, кулак движется по дуге снизу вверх-вперед к цели. При этом вертикальная ось вращения проходит через правую ногу и правое плечо. Удар наносится согнутой рукой, рука параллельна полу и согнута в локтевом суставе не менее 90˚, кулак во время удара обращен пальцами к себе либо вниз. В момент касания цели, кисть максимально сильно сжимается, и все суставы руки блокируются. В конце ударного движения боксер опирается на правую ногу, туловище повернуто левой стороной к сопернику, левое плечо выведено вперед. Правая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Одним из вариантов является удар, при котором вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. В конце ударного движения боксер опирается на стоящую впереди левую ногу, туловище повернуто левой стороной к сопернику, левое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры. Такой удар не является таким сильным как удар, рассмотренный выше.

Боковой удар правым кулаком относится к числу самых сильных ударов кулаком. Этот удар проводятся обычно после удара левым кулаком (прямого или бокового), раскрывающего защиту соперника.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Техника выполнения начала атаки сходна с техникой выполнения начала прямого удара правым кулаком в голову. Вначале выполняется мощное вращательно-поступательное движение туловища с последующим переносом веса тела с правой ноги на левую. Затем в работу включается правая рука, выполняя движение по дуге небольшой кривизны. При этом кулак поворачивается пальцами внутрь. Одновременно с разгибанием руки боксер продолжает поворот и отталкивание ногой от опоры и вперед выводится правое плечо. ОЦТ смещается к передней границе опоры, вес тела распределен на левой ноге, на эту ногу опирается боксер в конце движения. При этом вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. Удар наносится согнутой рукой, рука параллельна полу и согнута в локтевом суставе не менее 90°, кулак во время удара обращен пальцами к себе либо вниз. Движение кулака к цели совершается по большому радиусу вращения. В момент касания цели, кисть максимально сильно сжимается, и все суставы руки блокируются. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Удары снизу

Удары кулаком снизу используются преимущественно на средней и ближней дистанциях, причем на ближней дистанции эти удары являются основными из техники ударов кулаком. Удары кулаком снизу используют как в атаке или контратаке, так и в качестве средства для освобождения от захватов за шею.

При ударе снизу левым кулаком в голову вес тела переносится на левую ногу (ОЦТ смещается к левой границе опоры), туловище несколько поворачивается влево вокруг вертикальной оси. Создается положение замаха. Затем левая нога резко разгибается в коленном суставе с одновременным поворотом туловища вправо, при этом левое плечо быстро выводится вперед. Рука вращается в плечевом суставе, кулак по

дуге снизу вверх-вперед с нарастающей скоростью движется к цели, разворачиваясь пальцами к груди. Увеличению силы удара способствует рывок левым бедром и вращение туловища слева направо с резким выпрямлением. В конце ударного движения боксер опирается на левую ногу, туловище повернуто левой стороной к сопернику, левое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука согнута в локтевом суставе, кулак касается цели. Правая рука прикрывает туловище и голову от встречных ударов.

Техника выполнения удара снизу левым кулаком в туловище отличается тем, что перед выполнением удара тайбоксер делает уклон влево, поворачивая туловище вниз-влево. Кулак движется к цели в области правого подреберья снизу-вперед с пологим уклоном вверх.

При выполнении удара снизу правым кулаком в голову в начальной стадии тайбоксер с одновременным толчком стоящей сзади правой ногой от опоры переносит вес тела на левую ногу и поворачивает туловище влево вокруг вертикальной оси. Правое плечо выводится вперед. Одновременно согнутая в локте рука движется вперед, причем кулак движется по дуге снизу вверх-вперед с нарастающей скоростью, разворачиваясь пальцами к груди. В момент удара движения в локтевом и плечевом суставах блокированы, что создает жесткий ударный рычаг. Увеличению силы удара способствует рывок правым бедром и вращение туловищем справа налево с резким выпрямлением. В конце ударного движения боксер опирается на левую ногу, туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука согнута в локтевом суставе, кулак касается цели. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречных ударов.

Удары с разворотом

Удары кулаком с разворотом в бою применяются очень редко и обычно как одиночные удары с дальней дистанции в атакующей и встречной контратакующей форме. В связи с тем, что их доля в общем количестве ударов невысока, они являются неожиданными и часто доходят до цели. Эти удары обычно производятся с предварительным шагом.

Перед **ударом с разворотом правым кулаком** левая нога делает шаг вправо – вперед, при этом стопа разворачивается вправо. Затем выполняется мощное вращательное движение туловища вправо с переносом веса тела с правой ноги на левую, при этом создается опережающее движение таза (относительно

верхнего плечевого пояса), которое приводит в действие механизм растягивания мышц спины. Вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. Как только туловище поворачивается правой стороной назад, правый локоть поднимается так, что рука, согнутая в локтевом суставе находится параллельно полу. Кулак при этом разворачивается пальцами к груди. Продолжая поворот туловища вправо, тайбоксер разгибает правую руку в локтевом суставе. Движение кулака к цели совершается по большому радиусу вращения. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара. После выполнения удара правая нога подтягивается к левой, обеспечивая равновесие.

Удар с разворотом левым кулаком. В связи с тем, что предварительное движение для удара с разворотом левым кулаком (шаг ногой) слишком заметное, это удар очень редко применяется в бою как одиночный в атакующей форме. Наиболее удобно его использовать при промахе после бокового удара правой ногой или правым кулаком.

Техника выполнения удара с разворотом левым кулаком та же, что и при ударе правым кулаком. Различие составляет лишь более длинный шаг перед ударом. Движения производятся в другую сторону.

Удары и толчки ногами

По удельному весу ударов, применяемых в поединке по тайскому боксу, удары ногами занимают первое место. Неоспоримое достоинство этих ударов заключается в том, что с помощью них тайбоксер может атаковать с дальней дистанции, находясь вне зоны нанесения ударов кулаком, локтем или коленом, а также в большой мощи этих ударов благодаря большой массе ноги.

Прямые удары

Прямые удары ногами применяются чаще всего в атакующей или встречной контратакующей форме боя на дальней дистанции в голову. Эти удары часто достигают цели вследствие того, что защиты с помощью рук, которые удобнее всего применить от ударов в голову, оказываются низкоэффективными.

При выполнении **прямого удара правой ногой** вес смещается на левую ногу с одновременным движением вперед-вверх правой ноги, согнутой в коленном суставе и выведением

вперед правого плеча. Как только правое бедро оказывается направленным вперед, правая нога разгибается в коленном суставе, посылая стопу вверх-вперед к цели. Увеличению силы удара способствует движение тазом вперед. Удар наносится основанием пальцев стопы, при этом стопа вытянута, а пальцы оттянуты на себя. В момент касания цели, стопа максимально напряжена, все суставы ноги блокируются. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Ладонь или локоть левой руки прикрывает голову от встречного удара.

Прямой удар левой ногой выполняется двумя способами: когда ударная нога начинает движение после предварительной постановки назад (из правосторонней стойки) или без смены боевой стойки.

В первом варианте исполнения удара делается предварительный шаг правой ногой вперед, либо смена боевой стойки производится за счет перескока. Техника выполнения удара та же, что и при ударе правой ногой.

При выполнении второго варианта перед нанесением удара вес тела смещается на правую ногу. Затем левое бедро поднимается вверх с одновременным разгибанием ноги в коленном суставе и стопа движется вверх-вперед к цели. В конце ударного движения нога выпрямлена, туловище повернуто левой стороной к сопернику, левое плечо выведено вперед, ладонь правой руки прикрывает голову от возможного удара.

Боковые удары

Боковой удар ногой чаще всего используется в поединках по тайскому боксу. Благодаря большому радиусу вращения (расстоянию от оси вращения до части тела, которой наносится удар) и большой массе ноги этот удар является самым мощным в тайском боксе. Боковые удары наносятся в туловище, голову и ногу.

Турнир в Москве, «RAMTL»– 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

При выполнении **бокового удара правой ногой в туловище** вес тела смещается на левую ногу. Затем сначала правое плечо, а потом таз выводятся вперед, совершая круговое движение вправо вокруг вертикальной оси, проходящей через левую ногу. При этом создается опережающее движение плечевого пояса по отношению к тазу, а таза – по отношению к бедру, которое приводит в действие механизм растягивания мышц туловища и передней части таза и бедра. Одновременно правая нога отрывается от пола, левая приподнимается на носок, а правое бедро начинает вращательное движение по дуге справа налево. Во время движения к цели нога разгибается в коленном суставе. Удар наносится нижней частью голени. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая нога полностью выпрямлена, приподнята на носке и слегка развернута влево. Ладонь левой руки прикрывает голову от встречного удара.

Турнир в Москве, «RAMTL»– 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

При выполнении **бокового удара правой ногой в голову** голень совершает большую амплитуду движения, удар наносится стопой или нижней частью голени в голову или шею соперника.

Турнир в Москве, «RAMTL»– 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Боковой удар правой ногой в ногу выполняется после предварительного разворота левой ступни влево (с шагом или без него) и переноса веса тела на немного согнутую левую ногу. Удар наносится нижней частью голени по ноге соперника.

Турнир в Москве, «RAMTL»– 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Турнир в Екатеринбурге, «RAMTL»– 2004 г. Промоутер: Герман Титов.

Боковые удары левой ногой наносятся после предварительной смены ног (перескока) или шага вперед правой ногой или назад левой ногой.

Диагональные удары

Диагональный удар ногой по технике выполнения схож с боковым ударом ногой с той лишь разницей, что бьющая нога описывает траекторию по дуге под углом примерно 45 градусов по отношении к полу. Удар наносится в подмышку или голову соперника. Обычно этот удар применяется как встречный контратакующий удар на удары соперника кулаком.

Удары с разворотом

Благодаря большой амплитуде движения ноги и ее большой массе этот удар является очень мощным, однако из-за сложности в исполнении удар ногой с разворотом применяется очень редко в поединках по тайскому боксу.

Перед **ударом с разворотом правой ногой** левая нога делает шаг вправо-вперед, при этом стопа разворачивается вправо. Затем выполняется мощное вращательное движение туловища вправо с переносом веса тела с правой ноги на левую, при этом создается опережающее движение плечевого пояса относительно таза, и таза – относительно бедра, которое приводит в действие механизм растягивания мышц спины и задней части бедра. Вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. Затем правая нога отрывается от пола и начинает вращательное движение по дуге к цели. Удар наносится пяткой в туловище, голову или шею соперника. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Ладонь или локоть левой руки прикрывает голову от встречного удара.

Так как удар с разворотом левой ногой слишком заметен из-за предварительного длинного шага правой ногой, его очень редко применяют в бою как одиночный в атакующей форме. Чаще его используют при промахе после бокового удара правой ногой, или в тех ситуациях, когда правая нога оказывается спереди.

Техника выполнения удара с разворотом левой ногой та же, что и при ударе правой. Различие составляет лишь более длинный шаг перед ударом (правой ногой вперед-влево). Движения производятся в другую сторону.

Удары-толчки сверху

Удар ногой сверху можно классифицировать и как толчок. Этот удар является неожиданным, и тайбоксеры обычно теряются при выполнении защитных действий, единственными из которых

являются защиты перемещением.

Удар-толчок сверху правой ногой может выполняться как после выноса ноги вверх справа, так и слева. Из боевой стойки вес тела переносится на стоящую впереди левую ногу. Правая нога, немного согнутая в коленном суставе выносится вверх немного справа или слева от центральной оси. Достигнув максимально высокого положения бедра, нога, разгибаясь в коленном суставе, опускается вниз. Таким образом, одновременно производится ударное движение сверху вниз с толчком вперед. Удар наносится пяткой или стопой в голову, ключицу или верхнюю часть груди.

Удар-толчок левой ногой выполняется после переноса тела на правую ногу. Далее техника выполнения удара идентична удару правой ногой.

Толчки

Толчки ногами являются очень эффективным средством во встречных контратаках при ударах соперника ногами и кулаками.

При выполнении толчка вперед правой ногой вес смещается на левую ногу, правое бедро выносится вперед. Одновременно с движением бедра правая стопа движется вперед по прямой траектории по направлению к цели. Нога, разгибаясь в коленном суставе, производит толкающее движение вперед. Увеличению силы толчка способствует движение тазом вперед. Толчок

наносится основанием пальцев стопы либо подошвой в нижнюю или верхнюю часть туловища или бедро. В конце толчка туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Ладонь или локоть левой руки прикрывает голову от встречного удара.

Толчок вперед левой ногой наиболее быстрый, так как производится ногой, стоящей ближе к сопернику. Он применяется либо после смены ног (шага, перескока), подскока или с места из боевой стойки. Из боевой стойки вес тела переносится на правую ногу. Левое бедро выносится вверх, а стопа движется вперед к цели, описывая в начале движения небольшую дугу. Увеличению силы толчка способствует движение тазом вперед. В конце толчка туловище повернуто левой стороной к сопернику, левое плечо выведено вперед. Левая ладонь прикрывает голову от встречного удара.

Толчок ногой в сторону применяют в тех случаях, когда соперник оказался сбоку. Из фронтальной позиции вес тела переносится на левую ногу, правое бедро поднимается вверх. Одновременно правая стопа начинает движение в правую сторону по прямой траектории, описав дугу в самом ее начале. Затем нога выпрямляется в коленном суставе, производя толчок. Идентично выполняется толчок влево.

Толчок ногой назад применяется тогда, когда соперник оказался сзади. Из боевой стойки вес тела переносится на левую ногу, правая нога поднимаясь, сгибается в коленном и тазобедренном суставах. Затем стопа, описывая дугу в начале траектории, по прямой движется к цели. Нога, разгибаясь в коленном суставе, производит толчок. В конце толчка правая сторона туловища развернута в пол-оборота к сопернику, стопа параллельна полу. Техника выполнения толчка левой ногой та же.

Удары коленями

Благодаря большой массе ноги, малому количеству суставов, задействованных в ударном движении, удары коленями являются очень мощными и жесткими и применяются как в атакующей, так и в контратакующей форме на средней и ближней дистанциях. Эти удары являются единственным средством атаки при ведении боксерской борьбы, когда руки находятся в положении захватов. Благодаря особенностям строения костно-связочного аппарата, травмы ударных частей при нанесении ударов коленями наряду с ударами локтями занимают последнее место.

Прямые удары

Прямые удары коленом применяются на средней и ближней дистанциях в атакующей и контратакующей форме боя. Во встречной форме боя они используются против ударов кулаками и локтями.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

При выполнении прямого удара правым коленом вес тела переносится на левую ногу. Затем правое бедро начинает движение вверх-вперед по направлению к цели, при этом правое плечо разворачивается вперед, левая нога приподнимается на носок и разгибается в коленном суставе. В конце ударного движения тайбоксер повернут правой стороной туловища к сопернику, правая нога максимально согнута в коленном суставе, стопа оттянута назад; опорная нога находится на носке и выпрямлена в коленном суставе. Ладонь левой руки прикрывает голову от встречного удара.

Аналогично после смены ног шагом или перескоком выполняется **прямой удар левым коленом**.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Диагональные удары

Диагональные удары коленом используются на средней и ближней дистанциях. Чаще всего их применяют после «провалов» соперника, когда его туловище слегка наклонено вперед или в сторону.

Диагональный удар правым коленом наносится идентично диагональному удару правой ногой, стой лишь разницей, что нога при ударе не разгибается в коленном суставе. Из боевой стойки вес тела смещается на левую ногу. Затем правое плечо выводится вперед, правая нога отрывается от пола, а левая приподнимается на носок. Затем правое бедро движется к цели по круговой траектории справа налево-вверх под углом 45° к полу. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Правая нога максимально согнута в коленном суставе. Левая нога полностью выпрямлена, поднята на носке и слегка развернута влево. Ладонь левой руки прикрывает голову от встречного удара.

Диагональный удар левым коленом наносится из правосторонней стойки.

Круговые удары

Круговые удары коленями используются на ближней и средней дистанциях только тогда, когда тайбоксер произвел захват. Они незаменимы в тех ситуациях, когда спортсмены плотно прижаты друг к другу.

При выполнении **кругового удара правым коленом** из фронтальной стойки вес тела переносится на левую ногу, правая нога, согнутая в коленном суставе отводится вправо. Затем выполняется мощное вращательное движение туловища справа налево с движением правого колена к цели по траектории, параллельной полу, при этом левая нога поднимается на носок либо отрывается от пола. Удар наносится внутренней частью коленного сустава в туловище или бедро. Аналогично выполняется **круговой удар левым коленом**.

Удары снизу

Удары коленями снизу применяются тогда, когда соперник наклонен вперед.

Удар снизу правым коленом наносится, когда правая нога находится позади левой. Вес тела переносится на левую ногу. Правое бедро поднимается вверх с одновременным приподниманием на носок и выпрямлением в коленном суставе левой ноги. Удар наносится коленом в голову или туловище соперника.

Турнир в Москве, «RAMTL»– 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Техника выполнения **удара снизу левым коленом** та же, левая нога перед ударом находится позади правой.

Удары в прыжке

Удары в прыжке в тайском боксе используют с целью сокращения расстояния за счет прыжка. Чаще их применяют как одиночные удары с дальней или средней дистанции. По технике движения колена эти удары могут быть как прямые, так и диагональные.

Турнир в Москве, «RAMTL»– 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Турнир в Москве, «RAMTL»-2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Удар правым коленом в прыжке выполняется из боевой стойки. Левая нога делает шаг вперед. Затем правое бедро выводится по траектории, зависящей от способа нанесения удара. Одновременно левая нога производит отталкивающее движение вверх-вперед, разгибаясь в коленном суставе.

Удар левым коленом в прыжке наносится после шага вперед правой ногой.

Удары локтями

Как и удары коленями, вследствие малого количества суставов, задействованных в ударном движении и особенностей строения костно-связочного аппарата, удары локтями являются очень жесткими и менее травматичными для самого тайбоксера. Удары локтями применяются как в атакующей так и в контратакующей форме на средней и ближней дистанциях.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

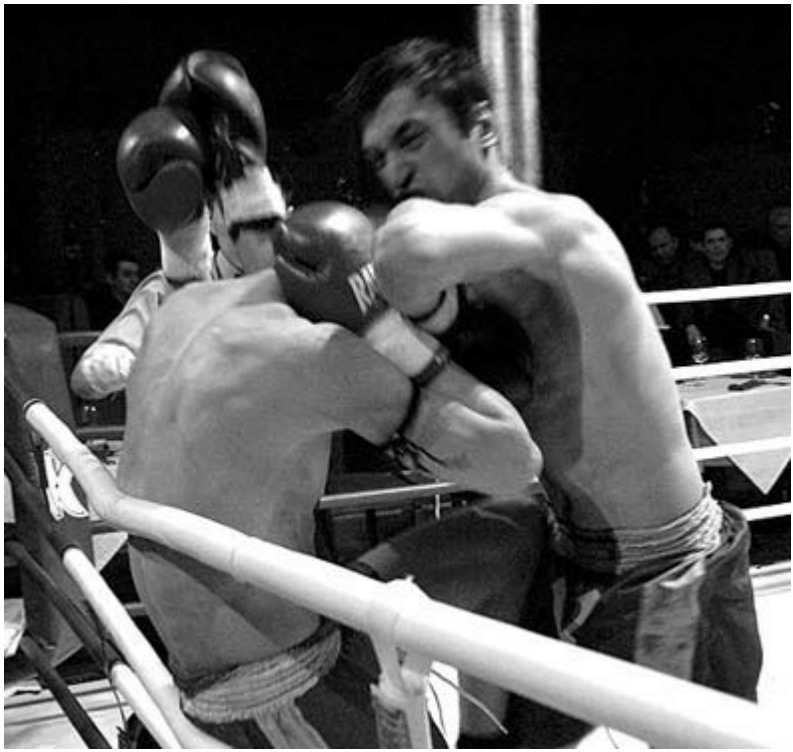
Рубящие удары

При нанесении **рубящего удара правым локтем** вначале выполняется мощное вращательно-поступательное движение туловища влево с последующим переносом веса тела с правой ноги на левую.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Затем в работу включается правая рука, выполняя движение по дуге небольшой кривизны. Одновременно в работу включается правая рука, согнутая в локтевом суставе. Локоть начинает описывать дугу сначала вправо-вверх, затем по диагональной траектории вниз-влево по направлению к цели. Кисть подтягивается к груди, рука максимально согнута в локтевом суставе. ОЦТ смещается к передней границе опоры, вес тела распределен на левой ноге, на эту ногу опирается боксер в конце движения. При этом вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. В момент касания цели все суставы руки блокируются. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Перед нанесением **рубящего удара левым локтем** вес тела переносится на правую ногу, затем производится толчок правой ногой. Далее выполняется мощное вращательно-поступательное движение туловища с последующим переносом веса тела с правой ноги на левую, левая рука, согнутая в локтевом суставе выполняет ударное движение, при этом локоть движется по дуге влево-вверх и затем вправо к цели. В конце ударного движения боксер опирается на стоящую впереди левую ногу, повернут к сопернику левой половиной туловища, левое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука максимально согнута в локтевом суставе. Правая рука прикрывает туловище и голову.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Боковые удары

Боковой удар правым локтем на средней дистанции

выполняется из боевой стойки. Вначале выполняется мощное вращательно-поступательное движение туловища влево с последующим переносом веса тела с правой ноги на левую. Затем в работу включается правая рука, согнутая в локтевом суставе. Локоть выполняет движение по дуге вправо-вверх до уровня плеча, а затем справа налево к цели по траектории, параллельной полу. ОЦТ смещается к передней границе опоры, вес тела распределен на левой ноге, на эту ногу опирается боксер в конце движения. При этом вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара.

Боковой удар правым локтем на ближней дистанции выполняется только за счет вращательного движения туловища, без переноса веса тела на левую ногу.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

При **боковом ударе левым локтем** вначале выполняется вращательно-поступательное движение туловища вправо с переносом веса тела на левую ногу. Затем левый локоть выполняет ударное движение по дуге сначала влево-вверх до уровня плеча, затем слева направо к цели. ОЦТ смещается к передней границе опоры, вес тела распределен на левой ноге, на

эту ногу опирается боксер в конце движения. При этом вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. В конце ударного движения туловище повернуто левой стороной к сопернику, правая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара.

Удар может наноситься и с переносом веса тела на правую ногу. Вертикальная ось вращения при этом проходит через правую ногу и правое плечо. Удар на ближней дистанции выполняется только за счет вращательного движения туловища, без переноса веса тела на какую-либо ногу.

Удары снизу

Удары локтем снизу применяются в основном на ближней дистанции.

При выполнении удара **снизу правым локтем** вес тела переносится на левую ногу, туловище поворачивается влево вокруг вертикальной оси. Одновременно согнутая в локте правая рука движется по дуге вверх-вперед к цели. Удар наносится локтем в подбородок соперника. В конце ударного движения тайбоксер опирается на левую ногу, туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука максимально согнута в локтевом суставе, локоть касается цели. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречных ударов.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

При ударе снизу левым локтем вес тела переносится на слегка согнутую в коленном суставе левую ногу (ОЦТ смещается к левой границе опоры), туловище несколько поворачивается влево вокруг вертикальной оси. Создается положение замаха. Затем левая нога резко разгибается в коленном суставе с одновременным поворотом туловища вправо, при этом левое плечо быстро выводится вперед. Рука вращается в плечевом суставе, локоть по дуге снизу вверх-вперед с нарастающей скоростью движется к цели. В конце ударного движения боксер опирается на левую ногу, туловище повернуто левой стороной к сопернику, левое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры, рука согнута в локтевом суставе, локоть касается цели. Правая рука прикрывает туловище и голову от встречных ударов.

Удары сверху

Удары локтем сверху используются в основном на ближней дистанции, когда соперник произвел захват туловища либо после предварительного прыжка с дальней или средней дистанции в

атакующей или контратакующей форме боя.

При **ударе правым локтем сверху** правая рука поднимается вверх и сгибаясь в локте с силой опускается вниз к цели. Удар наносится в ключицу, плечо, голову или бедро (при захвате ноги) соперника. Аналогично выполняется удар левым локтем сверху.

Парный удар локтями сверху выполняется обоими локтями. Для этого обе руки одновременно выполняют удары локтями сверху.

Прямые удары

Прямые удары локтями (тычки) имеют то же предназначение, что и толчки ногами, являясь очень эффективным средством во встречных контратаках на средней дистанции при ударах соперника кулаками локтями и коленями, а также при попытках соперника произвести захват.

Ввиду того, что левый локоть находится ближе к сопернику, **прямой удар левым локтем** более быстрый и чаще используется в бою.

Удар наносится из боевой стойки. Перед нанесением удара вес тела переносится на правую ногу, затем производится толчок правой ногой. Левый локоть поднимается до уровня плеча с одновременным вращательно-поступательным движением туловища влево. Левая нога, останавливая падение тела, касается пола. Тело продолжает двигаться по инерции, ОЦТ смещается к передней границе опоры – вес переносится на левую ногу, которая, плотно опираясь об пол, останавливает падение. Локоть движется по прямой траектории в цель. В конце ударного движения тайбоксер опирается на стоящую впереди левую ногу, повернут к сопернику левой половиной туловища, левое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры. Правая рука прикрывает туловище и голову.

При прямом ударе правым локтем перед нанесением удара вес тела переносится на правую ногу, затем производится толчок правой ногой. Правый локоть поднимается до уровня плеча с одновременным вращательно-поступательным движением туловища вправо. Левая нога, останавливая падение тела, касается пола. Тело продолжает двигаться по инерции, ОЦТ смещается к передней границе опоры – вес переносится на левую ногу, которая, плотно опираясь об пол, останавливает падение. Локоть движется по прямой траектории в цель. В конце ударного движения тайбоксер опирается на стоящую впереди левую ногу, повернут к сопернику правой половиной туловища, правое плечо выведено вперед на уровень передней границы опоры. Левая рука прикрывает туловище и голову.

Диагональные удары

По назначению и технике выполнения диагональные удары схожи с боковыми ударами локтями. Разница лишь в траектории движения локтя к цели.

При диагональном ударе снизу локоть не выносится на

уровень плеча, а сразу из положения боевой стойки начинает движение к цели справа-снизу налево-вверх (при ударе правым локтем) или слева-снизу направо-вверх (при ударе левым локтем).

При **диагональном ударе сверху** локоть выносится в сторону выше плечевого пояса, лишь затем совершает ударное движение по диагонали сбоку вниз.

Удары с разворотом

Удары локтем с разворотом обычно являются неожиданными для соперника и применяются чаще всего во встречной контратакующей форме.

Перед нанесением **бокового удара с разворотом правым локтем** левая нога делает шаг вправо-вперед, при этом стопа разворачивается вправо. Затем выполняется мощное вращательно-поступательное движение туловища вправо с переносом веса тела с правой ноги на левую. Вертикальная ось вращения проходит через левую ногу и левое плечо. Как только туловище поворачивается правой стороной назад, правый локоть поднимается на уровень плеча, рука, согнутая в локтевом суставе параллельна полу. Продолжая поворот туловища вправо, тайбоксер наносит удар локтем по круговой траектории в голову или шею соперника. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара. После выполнения удара правая нога подтягивается клевой, обеспечивая равновесие.

При выполнении **диагонального удара правым локтем** левая нога также выполняет шаг вправо вперед, разворачиваясь вправо. Затем с мощным разворотом туловища вокруг вертикальной оси, проходящей через левую ногу и левое плечо, левый локоть поднимается выше уровня плеча. Продолжая вращательно-поступательное движение туловища, тайбоксер наносит удар локтем по диагонали сверху-вниз и слева-направо в переднюю часть головы соперника. В конце ударного движения туловище повернуто правой стороной к сопернику, правое плечо выведено вперед. Левая рука прикрывает туловище и голову от встречного удара. После выполнения удара правая нога подтягивается к левой, обеспечивая равновесие.

Диагональные удары правым локтем снизу и сверху выполняются аналогичным образом. Разница лишь в траектории движения локтя. Удар локтем с разворотом снизу выполняется в туловище или подбородок соперника, а удар локтем сверху – в

голову.

Техника выполнения ударов с разворотом левым локтем идентична технике нанесения ударов правым локтем. Отличия состоят лишь в предварительном шаге. При ударах левым локтем выполняется более длинный шаг правой ногой вперед-влево.

Здесь описана техника исполнения ударов из боевой стойки. Удары с разворотом могут наноситься тогда, когда соперник находится сзади. В таком случае удар выполняется без предварительного шага и вращательное движение короче на 135°.

Сочетание приемов в атакующих действиях тайбоксеров

В современном бою тайбоксер должен уметь пользоваться как одиночными ударами, так и различными их сочетаниями.

Сочетания ударов могут включать в себя серии из двух, трех и более ударов. Сочетания из двух ударов могут быть повторными и двойными.

Повторные удары – сочетания, при которых наносятся два одинаковых удара в одну и ту же точку. Чаще всего повторными ударами являются боковые удары ногой в туловище, прямой или диагональный удар коленом с захватом, прямой удар передним кулаком в голову.

Двойные удары – это сочетания разных ударов. Они могут быть односторонними и двусторонними. Односторонние наносятся одноименной ударной частью тела в одну или разные точки (боковой удар правой ногой в туловище – прямой удар правым кулаком в голову или прямой удар левым кулаком в голову – удар снизу левым кулаком в туловище и т. п.). Двусторонние выполняются разноименными ударными частями тела в одну или разные точки (прямой удар левым кулаком в голову – боковой удар правой ногой в туловище, боковой удар правой ногой в туловище – толчок левой ногой вперед и др.).

Трех и четырех-ударные серии являются сочетанием одиночных и двойных ударов или двух сочетаний двойных ударов и т. п.

В учебно-тренировочном процессе необходимо учитывать следующие обстоятельства:

1. Как правило, удары выполняют в сочетании с перемещениями. Поэтому необходимо изучать перемещения и удары и совершенствоваться в них сначала раздельно, затем целостно.

2. При обучении ударам и перемещениям и совершенствовании в них необходимо основное внимание уделять связкам этих приемов в единое действие с учетом

закономерностей сочетания, а также его ритмической структуры.

3. Необходимо учитывать различные типы сочетаний (варианты), имеющие различную двигательную и ритмическую структуру.

В таблице 1 приведены двухударные сочетания чаще всего применяемых ударов.

Техника обороны

Защиты

Одной из важнейших компонентов подготовки в тайском боксе являются защиты. Они используются с целью:

1) надежно защищать от ударов уязвимые места тела, противодействовать захватам;

2) подготавливать исходное положение для контратаки.

Защитные средства – наиболее сложные для освоения элементы техники тайского бокса. При обучении тайбоксеров необходимо развивать следующее:

1. Умение прогнозировать атакующие действия соперника.

2. Умение определять начало атаки соперника, подмечать его исходное положение.

3. Умение предугадывать развитие атаки соперника, способы, которыми она может быть реализована.

4. Умение рассчитать дистанцию.

5. Умение правильно выбирать наиболее эффективный вид и способ защиты от атаки соперника, используя следующие защитные приемы:

а) защиту руками, направленную на нейтрализацию ударных взаимодействий или препятствия возврата ударной конечности в исходное положение, используя контрудары, подставки, отбивы, блоки, толчки, захваты;

б) защиту ногами, направленную на нейтрализацию ударных взаимодействий, используя толчки, контрудары, подставки, блоки;

в) защиту туловищем, направленную на устранение взаимодействия с соперником, используя уклон, нырок;

г) защиту коленями, направленную на нейтрализацию ударных взаимодействий, используя блоки, контрудары;

д) защиту локтями, направленную на нейтрализацию ударных взаимодействий, используя подставки, контрудары;

е) защиту перемещением, направленную на устранение контакта с соперником, используя шаги и отскоки назад и в сторону, отвод ноги.

ж) защиту или уход от захвата, направленный на противодействие захватам соперника.

Варианты возможных защитных действий от основных одиночных ударов соперника приведены в табл. 2.

Защитные приемы выполняются в боевой стойке,

необходимым условием которой является сохранение устойчивого равновесия и положения боеготовности для выполнения встречных и ответных ударов.

Одним из активных приемов защиты являются встречные контрудары. **Встречный контрудар** – это удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. При этом применяются все варианты ударов, известные в технике тайского бокса. Лучшими вариантами контратакующих ударов следует считать прямой удар кулаком, прямой удар коленом, толчок ногой вперед, прямой удар локтем, останавливающие наступление соперника.

При выполнении контрудара необходимо соблюдать следующее условие: он должен опережать удар, наносимый соперником, так, чтобы достичь цели ранее, чем атакующий удар.

Блок – это встречные воздействия предплечьем, кистью или стопой, связывающие удар соперника и не позволяющие выполнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Подставка – это остановка удара соперника за счет подставки неуязвимых мест тела (предплечья, плеча, кисти, колена).

Отбив – это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места.

Защиты руками

Защита руками широко используется в оборонительных действиях. Следует отметить, что использование рук для противодействия ударам в известной степени связывает

контратакующие действия кулаками и локтями тайбоксера. Но такая защита высоконадежна и эффективна, особенно при ведении боя в высоком темпе и на ближней дистанции.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Нейтрализовать удар соперника можно:

1) в начале удара. В этом случае применяется контрудар или блок;

2) в середине удара. При этом используется отбив;

3) к конце удара. Здесь применятся подставка, захват и подхват.

Подставки

Подставка правой ладони применяется для противодействия прямым, боковым и снизу ударам кулаком. При выполнении подставки от прямых ударов ладонь тайбоксера повернута вперед; для защиты от ударов кулаком снизу локоть правой руки слегка поднимается, а ладонь поворачивается вниз; при защите от бокового удара правым кулаком правый локоть поднимается вверх до уровня головы и выводится на центральную линию, а кисть прижимается тыльной стороной ладони к левой стороне головы (в этом случае защита является комбинированной

– одновременно выполняется подставка локтя от прямого удара кулаком). В тот момент, когда кулак противника соприкасается с перчаткой, боксер напрягает мышцы руки, выполняющей защиту, и кисти руки с открытой ладонью, на которую он принимает удар, делает небольшое поступательное движение навстречу удару.

Подставка левой ладони от прямых ударов используется очень редко, в основном применяется от ударов кулаком снизу и боковых ударов. Техника аналогична защите подставкой правой ладони.

Подставка локтя используется против прямых ударов кулаком. Диагональная подставка локтя и ладони выполняется так же как и при исполнении подставки правой ладони от бокового удара правым кулаком. При выполнении обычной подставки локтя правый локоть поднимается вверх до уровня головы и выводится на центральную линию тела, правая ладонь прижимается к правой стороне головы. Эта защита также является комбинированной, защищая голову и от бокового удара левым кулаком.

Подставка предплечья используется против ударов кулаком в туловище. Каждой рукой прикрывают от ударов соответствующую сторону туловища. Правой рукой в этой защите прикрывают область печени и солнечное сплетение. Обычно против ударов правой подставляют левую руку, против ударов левой – правую. Техника этой защиты проста: руку, согнутую в локтевом суставе, опускают локтем вниз, прикрывая сгибом локтя часть туловища, в которую направлен удар. Защиту дополняют уступающим движением, перенося вес тела на правую ногу, и небольшим поворотом (при защите левой рукой вправо и наоборот). В этом движении подставкой преграждают путь удару, а смещением тела ослабляют его действие.

Подставка двух рук применяют от боковых ударов ногой в голову. В этом случае согнутые в локтях руки становятся с той стороны головы, с которой наносится удар. Чаще всего при ударе правой ногой левая рука обращена ладонью вправо, а правая – влево и используется для усиления защиты (и наоборот).

Блоки

Используются от прямых ударов кулаком (на кулак), боковых ударов кулаком (на предплечье), а также двумя руками – от ударов коленями (на талию).

Для того чтобы остановить удар, тайбоксер выдвигает вперед руку, разноименную наносящей удар, и накладывает на плечо (бицепс) соперника открытую перчатку или подставляет предплечье стороной локтевой части. Таким способом можно блокировать два или три удара, следующих один за другим. В бою иногда имеет смысл блокировать и одноименную руку противника (накрест). Таким перекрытием сделанным энергично и быстро, тайбоксер раскрывает соперника для удара другой рукой. Наконец, можно перекрывать разноименную руку соперника, но движением снаружи внутрь. Этим тайбоксер не дает сопернику развернуть туловище для удара, и его легко поразить другой рукой.

При ударах коленями тайбоксер останавливает движение вперед нижней части туловища соперника накладкой обеих рук на туловище соперника в области подвздошных гребней.

Отбивы, отводы

Отбив влево (внутрь) правой рукой применяют против прямого удара левым кулаком в голову.

Руку соперника, идущую к цели, тайбоксер встречает правой рукой (ладонной стороной перчатки) около запястья или предплечья и отбивает влево. Самодвижение отбивающей руки невелико – 20–25 см. Но в то же время туловище защищающийся вращает справа налево, что увеличивает размах отбива, а левую руку выводит в исходное положение для ответного контрудара. Вес тела можно переносить, в зависимости от обстановки, на

левую или правую ногу. Если нужно сблизиться с соперником, вес тела следует перенести на левую ногу. Тогда вращение туловища произойдет в левом тазобедренном суставе. Если же нужно отойти от соперника, боксер вес тела перемещает на правую ногу, и вращение происходит в правом тазобедренном суставе.

Отбив вправо (наружу) правой рукой применяют также против прямого удара левым кулаком. Бьющую руку отбивают предплечьем правой руки. Основу движения составляет вращение туловища слева направо и перенос веса тела на левую ногу. Защита эта раскрывает противника для удара, но требует большей точности и быстроты. Необходимо также страховать голову левым плечевым суставом. Особенно эффективен этот отбив в соединении с вышагиванием влево.

Отбивы левой рукой выполняются идентично только в другую сторону.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Отбив вверх применяют против прямых и боковых ударов кулаком. Отбив вверх дает возможность сблизиться с соперником и активно контратаковать его. Выполняют отбив как правой, так и левой рукой (предплечьем), согнутой в локте под прямым углом.

Удар соперника тайбоксер отбивает резким движением, выводящим локоть вверх; в момент соприкосновения с рукой противника боксер напрягает руку, выполняющую защиту. После защиты можно нанести любой ответный удар свободной рукой.

Нижний отбив правой рукой вправо (наружу) применяют против толчков ногой. При выполнении защиты правая рука совершает вращательное движение в локтевом суставе влево и вниз с одновременным шагом левой ногой влево и поворотом туловища справа налево. Отбив выполняется движением руки вправо внутренней стороной кисти или предплечья. Вес тела при этом переносится на левую ногу. Аналогично выполняется нижний отбив левой рукой влево.

Нижний отбив правой рукой влево (внутрь) также применяется против толчков ногой. Тайбоксер опускает правую руку по дуге вправо с одновременным шагом правой ногой вправо, перенося при этом на нее вес тела, и разворотом туловища влево. Затем отбивает толчок движением руки влево внутренней стороной кисти или предплечья.

Аналогично выполняется отбив левой рукой.

Во всех защитах, выполняемых с помощью рук, основная ошибка, которая встречается во время обучения, заключается в том, что боксер пытается защититься движением только одной руки, но не делает необходимого перемещения и вращения туловища.

Захваты и подхваты ног

Захваты и подхваты меньше всего относятся к защитным действиям, так как при выполнении этих элементов удар соперника достигает цели. Захваты выполняются от боковых ударов соперника ногой в туловище (реже – в ногу). Они подразделяются на захваты снизу и сверху. Подхваты применяются от толчков ногой. Преимущество захватов в том, что соперник, находясь на одной ноге, не в состоянии эффективно применять защитные действия.

При выполнении **захвата ноги сверху** тайбоксер смягчает удар соперника уходом в сторону от удара и выполняет захват ноги соперника снаружи в районе нижней части голени. При этом вторая рука вытягивается вперед для предотвращения сближения соперника. **Захват ноги снизу** выполняется таким же образом, однако он выполняется изнутри.

Подхват применяется против толчков ногой в туловище. Тайбоксер подхватывает снизу возвращающуюся после толчка ногу соперника.

Толчки

Толчки руками используются против ударов коленями. Толчок выполняется чаще впереди стоящей рукой или двумя руками в голову или грудь соперника в тот момент, как только задняя нога отрывается от пола для нанесения удара.

Защиты ногами

Подставки

Подставка колена (голени) в сторону применяется против

боковых и диагональных ударов ногами и коленями. При выполнении защиты тайбоксер поднимает согнутую в коленном суставе ногу таким образом, чтобы бедро было перпендикулярно голени (при ударе ногой) или бедру (при ударе коленом) соперника, а удар соперника пришелся в область верхней части голени (в области коленного сустава). Голень перпендикулярна плоскости пола, носок опущен вниз. При защите от удара соперника в ногу тайбоксер приподнимает ногу высоко на носок, а при ударе в туловище – касается коленом локтя. Локоть и голень создают защитную стену, прикрывая всю правую или левую сторону корпуса.

«RAMTL» – 2004 г.

Подставка колена (голени) вперед применяется против толчков ногой. Тайбоксер поднимает вперед-вверх согнутую в коленном суставе ногу на высоту удара так, что удар приходится в область верхней части голени.

Блоки

Блоки ногами используются боковых, прямых ударов ногой и толчков ногой.

Для выполнения **блока стопой** тайбоксер выставляет вперед ногу, чаще всего разноименную наносящей удар, и накладывает на бедро соперника стопу в самом начале удара, как только нога оторвется от пола.

Блок коленом в сторону применяется от боковых ударов ногами и по технике исполнения аналогичны подставке колена в сторону, только защита выполняется накладкой колена на бедро соперника в районе коленного сустава в самом начале удара.

Блок голенью используется от ударов коленями при ведении боксерской борьбы (в захватах). При выполнении этой защиты тайбоксер накладывает голень следующими способами:

а) голень накладывается на оба бедра соперника таким образом, что колено повернуто наружу, а ступня внутрь;

б) голень накладывается на оба бедра соперника так, что колено повернуто внутрь, а ступня наружу;

в) стопа помещается у промежности соперника, а голень накладывается на тазобедренный сустав одной или другой ноги, блокируя ударное движение колена.

При выполнении блока голенью необходимо постоянно балансировать на опорной ноге.

Толчки

Толчки используются практически от всех ударов соперника. Техника их исполнения описана выше.

Защиты туловищем

Защиты туловищем используются против ударов соперника кулаком, локтем, ногой и коленом. Их достоинство заключается в том, что ударные части тела тайбоксера остаются свободными от противодействия ударам соперника, и это создает возможность для быстрой ответной контратаки. Это защита реализуется следующими способами: уклоном, нырком и поворотом нижней части туловища.

Уклон – это уклонение от удара без изменения места. При этом голова защищающегося тайбоксера находится либо на уровне бьющей руки соперника, либо выше нее. Уклонение от удара назад называют **отклоном**, вперед – **наклоном**.

Уклон в право наиболее употребителен, так как с помощью его можно защищаться от всех ударов в голову (кроме некоторых ударов слева и снизу).

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Для того чтобы выполнить уклон вправо, тайбоксер переносит вес тела на правую ногу, несколько поворачивает туловище и наклоняется в право, уводя голову в сторону от направления удара. Несмотря на то, что защита эта надежна, необходимо страховать голову правой перчаткой.

Уклон влево применяют против прямых ударов правой рукой и делают так: боксер переносит вес тела на левую, несколько согнутую ногу, поворачивает и слегка наклоняет туловище влево, уводя голову в сторону от линии удара. Перчаткой правой руки, если ею боксер не наносит в этот момент встречного удара, следует страховать голову от возможного повторного удара противника.

Отклон назад применяют от ударов кулаком снизу и сбоку, ударов локтями и боковых ударов ногами в голову. При выполнении отклона назад, тайбоксер переносит вес тела на правую (стоящую сзади) ногу и делает движение туловищем назад, прогибаясь в пояснице, на расстояние, необходимое, чтобы избежать удара.

Наклон вперед очень редко применяется в бою из-за опасности пропустить удар ногой или коленом в голову. Наклон вперед используется только от боковых ударов ногами в голову. При выполнении этой защиты тайбоксер сгибается вперед, перенося вес тела на переднюю ногу, уходя при этом от удара. Руки страхуют голову от возможных ударов соперника.

Нырок – уклонение от удара с движением боксера вниз (вниз-в сторону) под ударяющую руку соперника без изменения места. При этом голова защищающегося боксера находится ниже бьющей руки соперника.

Эту защиту применяют против прямых и боковых ударов кулаком, боковых ударов локтем и ногой. Наиболее просто нырок выполнять без уклона: при нырке вправо боксер несколько сгибает ноги, посылая колени вперед и распределив вес тела равномерно на обеих ногах или слегка сместив его на правую ногу, туловище несколько сгибает в верхней части спины, подбородок опускает на грудь. Боксер должен избежать опасного движения головой, поэтому ему необходимо не выходить головой за линию носка левой ноги, а выпрямляться после нырка не вперед и вверх, а в сторону, лучше вправо.

При выполнении нырка, соединенного с уклоном боксер сначала слегка уклоняется в сторону, а затем соединяет нырок, описанный выше, с уклоном в другую сторону, как бы подныривая под бьющую руку.

При выполнении нырка влево сначала делают очень небольшое движение уклона вправо, а затем соединяют нырок с уклоном влево, под удар и навстречу ему.

Защиты перемещением

С помощью защит перемещением увеличивается надежность оборонительных действий. Способами такой защиты являются: шаг назад (отход), шаг в сторону, скачок назад (отскок) и отвод ноги назад.

Отход и отскок назад – изменение места расположения тайбоксера с помощью шага или скачка, направленное на увеличение дистанции и выход из контакта с соперником.

Шаг в сторону – изменение места расположения тайбоксера с помощью шага в сторону для ухода с линии атаки соперника.

Все эти способы перемещения описаны в главе «Стойки и перемещения».

Отвод ноги назад используется от ударов ногой по передней ноги тайбоксера. При выполнении этой защиты тайбоксер отводит переднюю ногу назад по дуге, убирая ее из под удара.

Сочетание приемов обороны и нападения

Процесс ведения боя – это сочетание атакующих и защитных действий тайбоксера. Эти сочетания могут быть одновременными и чередующимися.

Одновременные сочетания атаки и защиты выполняются в двух вариантах: при выполнении атаки (одновременно выполняется защита в качестве страховки от встречного удара) и при выполнении встречной контратаки (построенной на опережении соперника).

Чередующиеся сочетания выполняются в форме ответной контратаки (следующей за защитным действием) и при переходе от нападения к защите.

Техника нападения и защиты, применяемые в качестве страховки, были рассмотрены выше. Здесь остановимся более подробно на ответных контратаках.

При выполнении контратаки тайбоксеру необходимо соблюдать следующие условия:

1. Пристально наблюдать за действиями атакующего соперника, чтобы уловить наиболее выгодный момент для перехода от защиты к нападению. Очевидно, таким моментом является конец атакующего удара соперника до того, как он успеет вернуться в боевую стойку.

2. Создавать в конце каждого применяемого способа защиты, а также в связках таких способов при их сочетании исходные положения, оптимальные для начала атаки – выполнения ответного удара и ее дальнейшего развития.

3. Применять в качестве ответных одиночные, повторные, двойные и серийные удары. Наиболее важное значение при этом имеет начальный удар в сочетании с защитой. Его надо выполнять быстро вслед за защитным действием с минимальными потерями времени.

4. Начальный удар после защиты и все последующие при переходе к атаке надо обеспечивать страховкой по ходу их выполнения, чтобы обезопасить себя от встречных ударов соперника. Сочетание наиболее часто применяемых защит и ударов при переходе от обороны к нападению – ответной контратаке приводятся в таблице 5. В этой таблице рассматриваются возможные сочетания конечного способа защиты, примененного в комбинированной или сложной защите, с начальным ударом атаки, примененном в повторном, парном или серийном нападении, с начальным способом защиты, применяемым в ее комбинированной или сложной форме, т. е. возможные сочетания ударов и защиты при переходе от нападения к защите.

Техника боксерской борьбы

Боксерская борьба является неотъемлемой частью ближнего боя в тайском боксе, в которой используются захваты, выведения из равновесия, броски (скручивания), удары.

Тактическая задача при ведении боксерской борьбы – произвести наиболее удобные захваты, утомить ими противника или сковать его удары, вывести из равновесия и произвести удар или произвести бросок. При ведении борьбы бой принимает атлетический характер.

Поскольку зрительные восприятия действий противника из-за его близости ограничены, в бою приходится руководствоваться главным образом мышечными и осязательными ощущениями.

При ведении боксерской борьбы необходимо принимать наиболее устойчивое положение, не наклонять голову и не сгибаться в пояснице. Ведение боксерской борьбы требует от тайбоксера кроме высокоразвитых мышечно-двигательных ощущений умения расслабляться и чувствовать своего партнера, и большой специальной выносливости и стойкости.

Захваты

Захваты в тайском боксе выполняются одной или двумя руками и подразделяются на захваты шеи, обхваты груди и туловища и захваты ноги.

Захваты шеи

Захваты шеи являются одними из наиболее эффективных и предпочтительных в тайском боксе и позволяют легко выводить соперника из равновесия при минимальном его противодействии.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г Промоутер: Сергей Заяшников.

При выполнении **захвата шеи с обеих сторон** тайбоксер захватывает голову противника так, что голова зажимается между руками, локти упираются в грудную клетку, а руки сцеплены на затылке. Ладони должны быть развернуты к затылку, одна поверх другой. Расстояние между локтями должно быть как можно меньше, чтобы не дать противнику ударить кулаком снизу. Локти должны крепко упираться в грудь противника для того, чтобы не дать ему сделать обхват. Голова тайбоксера находится как можно ближе к голове соперника.

При **обхвате шеи двумя руками** тайбоксер обхватывают голову соперника, при этом обе ладони находятся на локтях. Голова тайбоксера находится сбоку от головы соперника, таз оттянут назад.

Захват шеи из под плеча выполняется следующим образом. Правая рука обхватывает шею соперника, причем локоть находится возле его левого плеча. Левая рука, проходя под правой рукой соперника, сцепляется с правой рукой за его спиной. Голова находится у правого плеча соперника.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

При выполнении **захвата шеи и зажимании руки** положение рук как при предыдущем захвате. Однако тайбоксеры находятся немного дальше друг от друга. Тайбоксер головой и левым плечом зажимает правую руку соперника в районе локтевого сустава.

При **захвате одной рукой шеи и руки** тайбоксер правой рукой захватывает шею соперника с левой стороны, а левой рукой – его правое предплечье. Ввиду того, что при этом захвате невозможно удерживать соперника продолжительное время, им пользуются только на время нанесения удара.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Перекрестный захват одной рукой шеи и руки соперника похож на предыдущий, но здесь правая рука производит захват шеи соперника с правой стороны.

Обхваты груди

Обхваты грудной клетки позволяют легко выводить соперника из равновесия и производить броски, в то время, как соперник не может хорошо произвести захват и применить какие-либо эффективные действия.

При **обхвате груди** спереди тайбоксер, находясь спереди от соперника, обхватывает его верхнюю часть туловища, сцепляя руки у него за спиной. Голова плотно прижимается к плечу противника, чтобы избежать ударов локтями.

При **обхвате груди сзади** тайбоксер находится позади соперника, руки сцепляются на его груди, голова прижата к

верхней части спины.

Обхваты туловища

Техника выполнения обхватов туловища та же, что и обхватов грудной клетки с той лишь разницей, что тайбоксер производит захват под грудной клеткой, головы прижимается к груди (при обхвате спереди) или спине (при обхвате сзади) соперника, а таз отводится дальше назад.

Захваты ног

Захваты ног используются при ударах соперника ногами и коленями и позволяют проводить сваливания и контратаки коленями, руками, ногами или локтями, в то время как соперник находится на одной ноге. Захваты ног производятся снаружи или изнутри одной рукой.

При ударах соперника ногой захват производится ниже коленного сустава, а при ударах коленом – выше коленного сустава.

Защиты и уходы от захватов

Отведение головы назад применяется, когда соперник произвел захват шеи. Тайбоксер накладывает одну ладонь на нос и рот противника, препятствуя при этом свободному дыханию, правая ладонь помещается под подбородком. Правая рука при этом находится либо между руками соперника, либо снаружи. Затем руки разгибаются в локтевых суставах, отводя голову соперника от себя.

Отведение головы может выполняться одновременно с отведением локтя назад. Для этого тайбоксер подставляет одну руку под подбородок соперника, а вторую – под локтевой сустав. Затем толчком головы и выведением локтя вверх уходит от захвата.

Отведение головы в сторону используется от захватов шеи и обхватов груди и туловища спереди. Для этого ладонь одной руки накладывается на подбородок соперника сбоку и разгибаясь в локтевом суставе производит поворот головы соперника в противоположную сторону. Затем вторая рука, помещаясь под подбородком соперника, отводит его голову назад.

Смена положения руки снизу применяют от захвата шеи. Если от захвата шеи из-под плеча и захватов шеи одной рукой

используют смену положения одной руки, то от захвата шеи двумя руками – смену положения одной, а затем второй руки. При выполнении смены положения руки снизу тайбоксер производит захват шеи соперника, просовывая руку между его локтями. Из положения, когда соперник производит захват шеи двумя руками сменой положения руки снизу тайбоксер может перейти в захват шеи из-под плеча либо в захват шеи двумя руками.

Смена положения руки сверху используют тогда, когда соперник применил обхват туловища или груди. Рука при этом просовывается сверху кистью вниз между своим туловищем и туловищем соперника возле его плеча. Как только рука полностью опускается вниз тайбоксер подсаживается, сгибая ноги в коленях, и переходит в захват из-под плеча.

Уход за спину применяют от захвата шеи двумя руками и от захвата шеи из-под плеча. Тайбоксер подставляет правую ладонь под левый локоть противника, затем отводит его вправо-вверх и делая нырок под локтем шагает правой ногой вправо-вперед за спину противника. После того, как боксер оказывается сбоку, руки сцепляются у спины соперника, голова прижимается к левой лопатке.

От захватов используются также и различные удары. От захватов шеи – боковые и снизу кулаком, боковые и снизу локтем, удары коленями; от захватов ноги – прямые, боковые и снизу кулаком и др.

Для противодействия захватам используются различные комбинированные действия. Например: от захвата туловища спереди – отведение головы в сторону и смена положения руки сверху или отведение головы в сторону и боковой удар локтем и т. п.; от захвата шеи двумя руками – отведение головы в сторону или назад и смена положения руки снизу и т. д.

Броски

Броски в тайском боксе используются как средство выхода из боксерской борьбы и защиты от ударов коленями с последующей контратакой ударами ногой или коленом или без нее. Броски в тайском боксе выполняются за счет сваливаний и скручиваний.

Основным способом **скручивания** является следующий. Перед выполнением броска тайбоксер сбивает вес тела соперника на правую ногу с тем, чтобы помешать ему сделать шаг правой ногой. Затем он тянет на себя соперника, прогибаясь в пояснице и разворачивая его при этом влево выполняет бросок. Скручивание может выполняться, применяя различные захваты – шеи обеими

руками, шеи из-под плеча, туловища и др. Одним из вариантов является скручивание с шагом правой ногой вправо.

Скручивание может выполняться в моменты когда соперник не оказывает никакого сопротивления, когда он пытается столкнуть тайбоксера с места или прижать его к канатам, во время ударов коленями.

Сваливания выполняются вперед, в сторону, вперед-в сторону. Перед сваливанием тайбоксер сбивает вес тела соперника с шагом вперед или в сторону на одну из ног. Затем он выполняет дополнительный шаг в ту же сторону, приставляя вторую ногу. Чаще всего при этом соперник успевает сделать шаг свободной ногой. Как только эта нога сделает шаг, тайбоксер выполняет еще шаг вперед или в сторону, не дожидаясь, когда соперник переместит вес тела на шагнувшую ногу. Одновременно с шагом тайбоксер весом своего тела сваливает вниз соперника.

Глава III. Тактика тайского бокса

Общие положения

Тактика – один из важнейших разделов подготовки в тайском боксе, который во многом определяет уровень спортивных достижений.

Тактика **тайского бокса** – это учение о целесообразных способах ведения поединка, включающее теорию и практику ведения боя, подготовку и выполнение различных технико-тактических действий в бою.

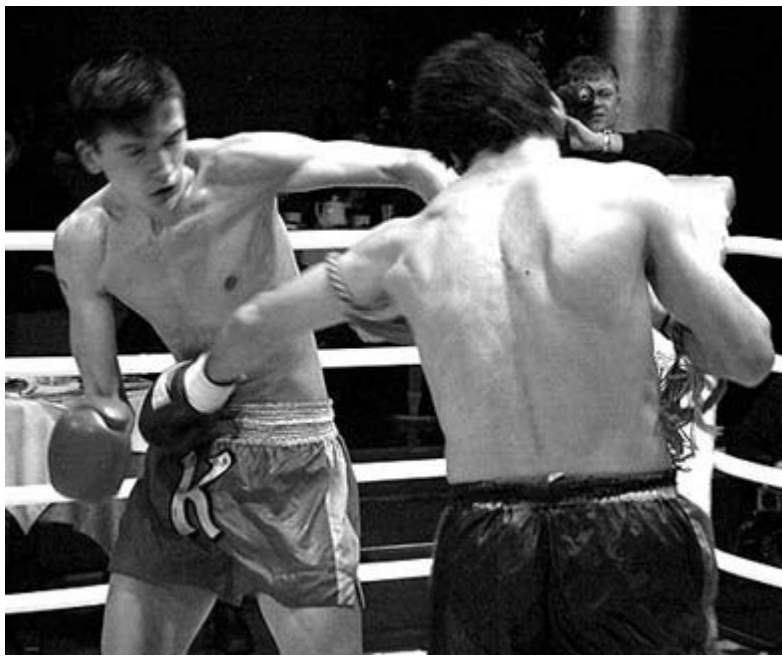
Теория тактики – дисциплина, раскрывающая способы ведения всех видов боевых действий против разных соперников.

Турнир в Москве, «RAMTL»– 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Турнирная тактика – совокупность наиболее рациональных и целесообразных способов организации выступления спортсменов и команды в целом в соревнованиях. Она решает следующие задачи: 1) отбор спортсменов в команду и распределение по весовым категориям с целью достижения общей победы, 2) рациональное распределение сил спортсменов на протяжении всего турнира. В свою очередь, турнирная тактика делится на тактику выступлений в матчевых или профессиональных турнирах и тактику выступлений в многодневных соревнованиях.

Тактика ведения боя – это совокупность способов применения технического арсенала в соответствии с задачами

поединка, а также с учетом уровня подготовленности тайбоксера и индивидуальных особенностей соперника. В этом разделе тактики можно выделить ее составляющие. По способу ведения боя на: тактику нокаута, тактику темпа, тактику обыгрывания и универсальную тактику; по направленности боевых действий на: тактику нападения, тактику обороны, тактику контратак и тактику комбинационного боя.



Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Под тактикой **применения технико-тактических средств** понимается целесообразное применение спортсменом своего технического арсенала в зависимости от сложившейся боевой ситуации. Исходя из характера применения этих средств в бою можно выделить три формы боя, без которых немыслимы стабильные успехи тайбоксера: разведывательную, наступательную и оборонительную.

Разведывательная форма является средством получения данных о сопернике при составлении плана боя.

Наступательная форма боя – активная форма борьбы с соперником, предполагающая захват инициативы. Она осуществляется атакующими, встречными и ответными действиями на дальней, средней и ближней дистанциях.

Оборонительная форма боя является формой защиты от захватившего инициативу соперника.

Будучи взаимосвязанными и взаимопереходящими, эти формы (помимо различия в двигательной структуре) различаются преимущественным преобладанием тех или иных психических качеств и процессов.

В ходе разведывательных действий тайбоксер получает информацию о действиях соперника, боевых ситуациях, перерабатывает ее и принимает решение о плане боя в целом, а также об использовании различных средств боя в данный момент (оперативное решение).

Таким образом, в ходе разведки наиболее активно включаются процессы восприятия и оперативного мышления тайбоксера. Однако их механизмы в той фаза боя, когда принимается решение о планировании на более длительный промежуток времени, и той фазе, когда принимается оперативное решение, значительно отличаются друг от друга. В первом случае в процессе восприятия и ориентировки в боевой ситуации (в условиях ограниченного времени) тайбоксер проводит мгновенный анализ и синтез ситуации и, основываясь на значимых для него признаках и на данных долговременной памяти, принимает соответствующее решение о плане боя. Во втором случае решение осуществляется путем непосредственного предугадывания действий соперника, основанного на вероятном прогнозировании и реакции анципирования. В обоих случаях особенно большое значение имеет наблюдательность тайбоксера, позволяющая выделять наиболее значимые ориентиры для успешных действий.

Для наступательной формы боя характерно то, что тайбоксер уже принял решение вести активные действия (атаковать или контратаковать). В осуществлении этих действий ведущую роль начинают играть такие волевые качества, как решительность, смелость и настойчивость, способствующие преодолению сопротивления соперника.

В оборонительном бою важнейшую роль, особенно при встрече с сильными соперниками, приобретают стойкость и хладнокровие, позволяющие сдерживать напор соперника (особенно в неблагоприятных ситуациях).

Разведывательная и оборонительная формы боя могут быть как самостоятельными, так и вспомогательными, сопутствующие наступательным действиям. Разведывательная форма выступает как самостоятельная в той фаза боя, когда тайбоксеру надо выяснить, что надо делать, какого плана следует придерживаться на предстоящий отрезок времени, как изменить план и характер боя исходя из накопленной информации и сложившейся боевой ситуации.

В виде вспомогательной эта форма боя непосредственно включается в наступление при подготовке атаки и контратаки тайбоксером, который стремится выявить благоприятный момент для их начала, учитывая состояние соперника, его готовность к контратакующим действиям, и постоянно получать информацию об эффективности действий (своих и соперника).

Оборонительная форма становится самостоятельной в том случае, когда агрессивный и физически сильный соперник захватывает инициативу или когда специально ставится задача утомить, вымотать соперника, применяя, например, защитные действия и отдельные контратакующие удары, с тем чтобы затем перейти к наступательным действиям.

Вспомогательная оборонительная форма боя постоянно используется в ходе наступательных действий, когда тайбоксеру, ведущему наступательный бой, необходимо защититься от острых эпизодических атакующих и контратакующих действий соперника.

Современный бой – сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях. Различают дальнюю, среднюю и ближнюю дистанции.

Ведение боя на каждой из дистанций регулируется и корректируется определенным комплексом психических процессов и обеспечивается наличием ряда психических качеств спортсмена.

Так, на дальней дистанции создаются лучшие условия для комплексного восприятии и дифференцировки действий соперника, принятия решений и ориентирования в ринге. В связи с этим возникает большая возможность реагировать на удары соперника и психическая напряженность тайбоксеров меньше, чем на других дистанциях.

Оперативное мышление имеет развернутый характер, сенсомоторное реагирование осуществляется большею частью по типу реакций с выбором, а внимание распределяется на множестве объектов.

На средней и ближней дистанциях круг внимания тайбоксера значительно сужается и избирательно сосредотачивается на более значительных объектах (положение рук, туловища и т. п.). Лимит времени резко уменьшается, решение принимается лишь эвристическим путем, а успешные реакции на ударные действия соперника осуществляются за счет их анципирования (предугадывания) и вероятностного прогнозирования. При этом в связи с определенным ограничением всех действий на ближней дистанции, большей концентрацией внимания на меньшем числе

объектов и возможностями осуществления проприоцептивно-тактильного контроля над действиями соперника на данной дистанции вероятность успешного реагирования на его действия увеличивается.

На дальней дистанции тайбоксер пользуется главным образом прямыми ударами кулаком, ударами ногами и толчками. Умение пользоваться финтами в сочетании с ударами – характерные черты представителя боя на дальней дистанции.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

На средней дистанции тайбоксер развивает атакующие или контратакующие действия, либо эта дистанция является определенным способом боевых действий, входящим в тактическую задачу тайбоксера или свойственным его индивидуальной манере боя.

В бою на средней дистанции применяются в основном удары кулаком, коленом и локтем. Специфика боя на этой дистанции требует мгновенного перехода работы мышц с одного режима на другой (от ударов к борьбе и наоборот), от их мгновенного сокращения к расслаблению и обратно.

Бой на **ближней дистанции** ведется, когда тайбоксеры находятся почти вплотную друг к другу или когда они захватываю друг друга. Тактическая задача на ближней дистанции – произвести наиболее удобный захват, утомить ими

противника или сковать его удары. На этой дистанции бой зачастую принимает атлетический характер.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

На этой дистанции тайбоксеры используют в основном удары коленями, реже – локтями.

Поскольку на ближней дистанции зрительные восприятия действий противника из-за его близости ограничены, и боксер не может увидеть, что он делает, какие места у него открыты, в бою приходится руководствоваться главным образом мышечными и осязательными ощущениями. Положение туловища, плеч, рук, повороты тела, отведение рук, направление их движения, напряжение и расслабление мышц соперника воспринимаются с их помощью.

Управление боем, искусство его ведения состоит в претворении в действие плана боя, уточнении его, а в случае необходимости и в изменении его по ходу боя. Умение управлять боем зависит от быстроты и гибкости боевого мышления тайбоксера, его волевых качеств.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Построение плана боя зависит от глубины мышления тайбоксера, его способности к анализу и синтезу действий соперника, а также от степени овладения технико-тактическими средствами. Чем они разнообразнее, тем больше вариантов планирования боя.

Тактические действия

Для построения поединка в теории и практике тайского бокса выделено шесть типов тактических действий: 1) планирование боя, 2) разведывательные действия, 3) подготовительные действия, 4) осуществление плана ведения боя, 5) ситуативные действия, 6) смена тактики боя при необходимости.

Планирование боя – тактическое действие, осуществляемое до начала поединка, нацеленное на составление примерного хода предстоящего боя.

Разведывательные действия – тактические действия, необходимые для выявления излюбленных комбинаций противника, дистанции его сильного удара, особенностей индивидуальной манеры ведения боя, физической подготовленности и т. д.

Подготовительные действия – это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне.

Осуществление плана ведения боя и смена тактики проявляются, в конечном счете, в манере боя, которую избирает тайбоксер, а также в преимущественном использовании определенных технико-тактических вариантов и приемов, в форме и дистанции боя. Способы осуществления и особенности этих действий во многом определяются индивидуальной манерой ведения боя тайбоксера и его соперника, умением вести поединок с представителями различных стилей.

К ситуативным действиям относятся развитие атаки в благоприятной ситуации (при замешательстве соперник после сильного удара или травмы, при неготовности его к защите и т. п.), использование потери равновесия соперником и других удобных для атаки положений.

Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия им

Тактическое мастерство тайбоксера проявляется в способности нейтрализовать сильные стороны противника, использовать его слабые стороны и одновременно с этим в умении применять индивидуальную манеру боя.

Под индивидуальной манерой ведения боя понимается склонность спортсмена к определенным способам ведения поединка. Индивидуальная манера ведения боя играет исключительно важную роль для достижения успеха, и ее выбор обуславливается анатомо-морфологическими, физиологическими и психологическими особенностями тайбоксеров.

К анатомо-морфологическим особенностям относятся: характер мышечных волокон, определяющих режим и особенности мышечной работы, рост, длина и соотношение конечностей; к физиологическим – функциональные возможности; к психологическим – свойства нервной системы и особенности темперамента, двигательные установки, показатели мышления и т. д.

В соответствии с вышесказанным тайбоксеров можно разделить по способу ведения боя на нокаутеров, темповиков, игровиков и универсалов; по особенностям двигательной асимметрии на тайбоксеров-«правшей», тайбоксеров-«левшей», тайбоксеров-«скрытых левшей», тайбоксеров-«скрытых правшей». Но как показывают исследования, существование тайбоксеров какого-либо тактического типа в чистом виде.

Индивидуальная манера ведения боя определяет тактический тип тайбоксера. Различия между типами проявляются, в первую очередь, в тактике ведения боя.

Применяя тактику обыгрывания, тайбоксер ставит задачу, пользуясь финтами и маневрированием, нанести большее количество точных ударов, избегая ударов соперника и особенно силового обмена ударами. При этом тайбоксеры нередко применяют резкие, хорошо поставленные удары, останавливающие напор соперника, нередко приводящие к нокдауну и нокауту.

Тактика нокаута предусматривает преднамеренное создание благоприятных ситуаций для нанесения сильного нокаутирующего удара или мгновенное использование с той же целью невыгодных положений соперника.

Тактика темпа заключается в навязывании сопернику с

помощью комбинаций и серий ударов высокого темпа боя.

Несмотря на принадлежность к определенному тактическому типу тайбоксеры могут использовать различные дистанции для ведения боя в своей манере. Так, нокаутер может использовать как дальнюю дистанцию для своих нокаутирующих ударов ногой или кулаком, так и ближнюю или среднюю для нанесения ударов локтем или коленом. Также и темповик может навязать высокий темп боя как на дольней дистанции, избегая плотного боя на ближней, так и наоборот.

Так как разновидностей тактики может быть очень много и в ходе боя тайбоксер часто изменяет привычную ему манеру ведения боя и тактику, здесь отмечены лишь основные, наиболее часто встречающиеся способы противодействия.

Бой против тайбоксера-«темповика»

Тайбоксер-темповик – это тот спортсмен, который действует в быстром темпе сериями ударов и старается выиграть бой за счет нанесения большого количества ударов. Такой тайбоксер предлагает с первого раунда высокий, непосильный для соперника темп, постепенно снижая его или, наоборот, увеличивая от раунда к раунду.

Тактика тайбоксера в поединке с таким соперником состоит в том, чтобы сохранить свои силы до конца боя и набрать очки в тех раундах, где соперник предлагает невысокий темп. В тех же раундах, где темп непосилен, тайбоксеру следует стараться не проиграть или проиграть минимально, утомляя соперника своими действиями на не свойственной для него дистанции или чаще всего боксерской борьбой. Для этого тайбоксер должен уходить в стороны, сочетая передвижения с встречными ударами и быстрыми контратаками. При защите тайбоксеру следует чаще пользоваться блоками, накладками, сковывая удары соперника. Тайбоксеру не следует задерживаться на дистанции соперника. Если же тайбоксер оказался прижатым к канатам или углам ринга, он должен стремиться мгновенно выйти из этого положения или сковать противника, перейдя в боксерскую борьбу.

Бой против тайбоксера-«нокаутера»

Тайбоксер-нокаутер может нокаутировать в ближнем бою коленом или с дальней дистанции ногой. Он может постоянно атаковать, либо выжидать удобный момент для нанесения удара. Поэтому тайбоксеру прежде всего необходимо выяснить

излюбленную дистанцию, с которой соперник наносит свой «коронный» удар и, соответственно сам удар. Выяснив дистанцию, в которой постоянно стремится действовать соперник, тайбоксер должен постоянно ее избегать, не задерживаться на ней.

В случае, если нокаутирующим ударом является удар ногой или кулаком следует сочетать защиты с отходами назад и в стороны (что заставляет соперника промахиваться и наносить удары по воздуху), наносить удары во время отходов и встречными ударами останавливает атаку соперника. Если тайбоксер не успевает уйти от атак соперника, он сковывает его удары накладками или использует боксерскую борьбу. Здесь нокаутеры зачастую оказываются беспомощными, так как не могут наносить свои удары.

Если нокаутирующим ударом является удар локтем или коленом, тайбоксер должен постоянно применять защиты шагом назад и в сторону, используя при этом встречные удары ногами и кулаками, избегая ближнего боя.

Бой против тайбоксера-«игровика»

Тайбоксеры, предпочитающие тактику обыгрывания очень разносторонни в техническом отношении, сочетают финты с быстрыми неожиданными атаками, часто пользуется для этого резким изменением темпа. Чаще всего такие тайбоксеры ведут бой на дальней дистанции, избегая при этом силового обмена ударами.

Тактика ведения боя против такого тайбоксера заключается в том, чтобы нейтрализовать его, навязать не свойственные ему среднюю и ближнюю дистанции, оттесняя его к канатам и в углы ринга.

С этой целью тайбоксеры используют: активное сближение с попутными защитами; встречные опережающие удары; ближний бой; навязывают боксерскую борьбу либо обмен ударами.

Бой против тайбоксера, предпочитающего контратаки

Тайбоксеры, строящие бой на контратаках, – одни из самых искусных, так как, обладая высокой быстротой, они умело вызывают соперника на атаки и немедленно прерывают эти атаки защитой и контратакой.

Тактика ведения боя против таких тайбоксеров заключается в том, чтобы вынудить их вести бой в несвойственной им манере и на непривычной для них дистанции.

Для этого применяют вызовы – ложные атаки и открытия с

последующей контратакой, развиваемой на средней и ближней дистанциях; попутные защиты, сопровождающие атакующие действия, – сближение, атаки и контратаки; сочетание ударов и защит во время развития атак и контратак; неожиданные атаки (с быстрым передвижением вперед и последующим развитием); ближний бой.

Бой против тайбоксера, стремящегося навязать боксерскую борьбу

Чаще всего тайбоксеры, которые предпочитают вести бой вблизи, применяя удары коленями и боксерскую борьбу стараются сблизиться, применяя при этом быстрые передвижения вперед с ударами либо используя ситуативные действия.

При ведении боя с таким соперником тайбоксеру после своей атаки не следует задерживаться вблизи соперника, использовать шаги назад и в сторону, сочетая их с встречными ударами. В случае, если тайбоксеру не удалось избежать ближнего боя, он должен постараться максимально сблизиться со своим соперником, произвести обхват туловища, понизив при этом эффективность ударов коленями.

Совершенствование в тактике

При совершенствовании тактического мастерства необходимо учитывать особенности соревновательной деятельности. Иначе говоря, процесс обучения и совершенствования строить с помощью упражнений, в которых моделируются условия и ситуации, свойственные соревнованиям.

Как уже выше было сказано, существует шесть типов тактических действий: 1) планирование боя, 2) разведывательные действия, 3) подготовительные действия, 4) осуществление плана ведения боя, 5) ситуативные действия, 6) смена тактики боя при необходимости. Теперь рассмотрим способы их совершенствования.

При **планировании боя** тайбоксер должен учитывать как свои возможности, так и особенности соперника. С тщательного изучения этих возможностей нужно начинать планирование. Чтобы провести подробный анализ, лучше воспользоваться видеозаписью. Сначала целесообразно анализировать наиболее крупные действия. В первую очередь выясняют манеру ведения боя. При этом обращают внимание на то, одной или несколькими манерами владеет соперник, умеет ли он менять тактику в ходе поединка и насколько хорошо это делает, хуже или лучше ведет бой с тайбоксерами определенной манеры боя. Важно также выяснить, какую дистанцию он предпочитает и насколько эффективно ведет бой на других дистанциях.

Затем следует анализировать менее крупные тактические действия – подготовительные и ситуативные, а далее особенности техники выполнения ударов, защит и др. Важно также выявить наиболее существенные ошибки соперника и условия, в которых он их допускает.

Выявив основные особенности и ошибки будущего соперника, надо сопоставить их со своими возможностями и перейти к составлению плана боя, который должен предусматривать использование собственных сильных сторон и слабых мест соперника. Прежде всего, определяется манера или основная тактическая линия поведения в бою (например, боксировать в остроатакующем стиле, взвинчивая темп с каждым раундом, или, используя промахи и провалы соперника, контратаковать). Затем подбираются приемы, которыми следует чаще пользоваться в ситуациях, в которых соперник чаще ошибается. Например, если он часто теряется при получении сильного удара, то нужно чаще наносить его и сразу же развивать атаку серией ударов.

Нужно предусмотреть также наиболее вероятные изменения в

поведении соперника. Так, зная, что он иногда может изменять игровой манере и становится агрессивным, следует наметить средства противодействия.

Наконец, нужно наметить примерную последовательность действий. Например, в первой половине первого раунда провести разведку, чтобы убедиться в правильности плана, а затем перейти к выполнению его; во втором раунде навязать «жесткий» ближний бой, а в последнем неожиданно перейти к тактике искусного обыгрывания, а затем резко взвинтить темп. Таких примеров можно привести много.

Если соперник совершенно незнаком, следует планировать разведку или какое-либо неожиданное начало боя (например, тактику быстрого старта).

В любом случае (даже когда соперник хорошо известен) не стоит излишне подробно планировать бой, так как все предусмотреть практически невозможно.

В связи с этим, важную роль играют **разведывательные действия**. В ходе разведки тайбоксеру нужно выявить слабые и сильные стороны соперника, чтобы внести коррективы в план боя. При этом тайбоксер выявляет манеру боя соперника, форму и дистанцию боя, излюбленные удары и защиты, а также ошибки в выполнении приемов, волевые качества и эмоционально-поведенческую устойчивость и пр. Тайбоксер должен заранее определить, на что, прежде всего он будет обращать внимание в процессе разведывательных действий.

Тайбоксеру необходимо предпринять такие действия, с помощью которых можно получить необходимые сведения. В ходе разведки тайбоксеру следует быть активным, иначе он не сможет получить нужную информацию о сопернике. Если тайбоксеру нужно узнать, как чувствует себя соперник в экстремальной ситуации, то следует не ждать, когда она возникнет, а стремиться самому создать ее (например, с помощью психической атаки).

Совершенствовать разведывательные действия следует на теоретических и практических занятиях и даже во время соревнований. Вначале спортсмены объясняют, что необходимо выяснить в процессе разведки и как это сделать. На практических занятиях начинать обучение надо с выработки умения различать грубые и наиболее заметные ошибки в технике выполнения отдельных приемов (например, отведение рук при ударе ногой).

Затем переходят к выявлению излюбленных ударов и защит, формы и дистанции боя, стиля поведения в разных ситуациях (лучше всего при проведении условных боев). При этом важно соблюдать условие неопределенности в действиях партнеров. Так, одному из тайбоксеров дается задание выявить излюбленный

прием или погрешность в защите партнера, а другому – чаще применять определенный прием или демонстрировать ошибку в защите. При этом первый боксер не должен знать задание второго.

Важно, чтобы задания постепенно усложнялись. Закреплять приобретенные навыки разведывательных действий нужно в вольных боях и спаррингах, а также на соревнованиях.

Подготовительные действия, отвлекающие действия и финты.

Основная задача таких приемов – отвлечь внимание соперника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох).

При подготовке к атаке и особенно в момент атаки тайбоксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий соперника. Нападающему надо отличать подлинную неготовность соперника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимы устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, тайбоксер должен быть постоянно готов к защите.

Атакующие приемы направлены на введение в обман соперника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Тайбоксер приучает соперника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает соперника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием.

Тайбоксер должен так выполнить обманное действие, чтобы соперник поверил, что тот собирается нанести удар, и поэтому защитился, в то время как на самом деле тайбоксер применяет финт (отвлечение) и наносит другой удар.

Тайбоксер должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: соперник верит, что тайбоксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар.

Тайбоксеру необходимо овладеть и более сложными приемами – чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов соперник уже не может определить, где финт, а где удар. Такая неопределенность создает неуверенность у него, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах.

Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что

тайбоксер приучает соперника к определенной быстроте ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой быстроты ударов. Так, противник привыкает к защите от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты.

Совершенствование действий по **осуществлению плана боя** необходимо вести по двум направлениям: 1) совершенствование собственной индивидуальной манеры ведения боя, 2) совершенствование способов противодействия соперникам с различными тактическими типами ведения поединка. Основным средством совершенствования действий по осуществлению плана боя являются условные и вольные бои, спарринги и соревнования.

Эффективность этих упражнений во многом зависит от качества тренировочных заданий и выбора партнера, способного хорошо выполнять их.

С целью совершенствования индивидуальной манеры ведения боя тайбоксеру следует давать задание навязать партнеру собственную манеру, а тому – оказывать противодействие или боксировать в определенной манере. Можно предлагать спортсмену выполнять упражнения, содействующие совершенствованию наиболее сильных или, наоборот, слабых сторон мастерства.

Для совершенствования тактики ведения боя с тайбоксерами разных манер одному из партнеров дается задание вести бой в определенной манере, а другому пользоваться наиболее эффективными способами противодействия. Например, одному из спортсменов предлагается вести бой в остроатакующей форме, входить на среднюю и ближнюю дистанции и наносить в основном серии ударов, а другому применять тактику искусного обыгрывания, сохраняя дальнюю дистанцию, маневрировать и наносить ответные и встречные удары.

Особенно тщательно нужно совершенствовать способы ведения боя с заранее известным соперником. В этом случае подбирается партнер, сходный с ним по манере боя, или партнеру предлагается воспроизвести ее. Тайбоксер заранее разрабатывает план боя с таким соперником и старается осуществить в условном или вольном бою. Многое зависит от умения партнера копировать манеру боя соперника, что могут лишь немногие спортсмены и это значительно снижает качество работы.

Работая над совершенствованием умения осуществлять план боя, необходимо чтобы спортсмен в процессе боя постоянно держал этот план в голове, контролировал ход выполнения и корректировал действия в соответствии с ним и с учетом

ситуации в ринге. Это требует от тайбоксера хорошей памяти, высокой эмоциональной устойчивости, решительности и настойчивости в осуществлении плана, четкого контроля над своими действиями и поведением соперника. Часто бывает так, что в результате ожесточенного сопротивления соперника или под влиянием сильных эмоций тайбоксер либо забывает о плане боя, либо слишком быстро отказывается от него, хотя план может привести к победе, если спортсмен будет настойчиво и энергично осуществлять его.

Поэтому на тренировке нужно создавать такие условия, чтобы спортсмен стремился к реализации плана даже в трудных ситуациях. Для этого следует подбирать сильных партнеров, а также требовать от тайбоксера осуществления плана в вольных боях и спаррингах. Лишь когда спортсмен окончательно убеждается в том, что план боя неправильный и может привести к поражению, он должен изменить его в ходе поединка.

Для своевременной смены тактики боя спортсмен должен уметь правильно оценивать соотношение сил в бою в любой промежуток времени, распознавать тактику и манеру ведения боя соперника, улавливать момент изменения ее и принимать решение о смене собственной тактики. Для совершенствования умения менять тактику используются те же средства, что и для предыдущего тактического действия, но только при неопределенности в действиях партнеров. Ведь чтобы своевременно сменить тактику, необходимо уметь ориентироваться в неожиданно изменяющихся ситуациях и быстро реагировать на них.

Поэтому в условных боях одному из тайбоксеров нужно предлагать вести бой в определенной манере (например, придерживаться тактики темпа), а затем неожиданно менять ее (например, на тактику избегания боя). Второму спортсмену необходимо как можно скорее определить момент смены тактики и в ответ изменить собственную манеру ведения боя, используя эффективные способы противодействия. При этом спортсмены не должны знать задания друг друга.

При совершенствовании умения применять такие тактические приемы как: тактику быстрого старта, бурного финиша, взрыва (психическую атаку), избегания боя и т. п. в условном бою одному из партнеров дается задание несколько раз неожиданно применять определенный тактический прием, а второму – найти эффективный способ противодействия ему. Причем вначале оба спортсмена могут знать задания друг друга, а затем по мере овладения действием задания каждому из партнеров даются отдельно. В дальнейшем нужно применять не один, а несколько

тактических приемов, неожиданно меняя их. Например, тактику взрыва сменять тактикой избегания боя, а затем тактикой бурного финиша. С целью совершенствования навыка такие задания нужно давать в вольных боях и спаррингах, а затем и на соревнованиях.

При совершенствовании действий по перестройки тактики можно пользоваться не только перечисленными тактическими приемами, но и гораздо более простыми способами, к которым относятся необычные боевые стойки, движения рук и туловища и т. д. Все это вызывает активную ориентировочную реакцию соперника, что приводит его в заторможенное состояние. С помощью таких приемов можно сбить темп и наступательный порыв соперника, помешать ему осуществить задуманный план, затруднить дальнейшие действия, неожиданно атаковать его и т. п.

Совершенствование **ситуативных действий** осуществляется в условных и вольных боях, спаррингах и соревнованиях. Обучать спортсменов ситуативным действиям следует с помощью специальных упражнений, предусматривающих создание соответствующих ситуаций. Особенно удобно это делать в условном бою, давая одному из партнеров задание иногда имитировать провалы или замешательство после сильного удара, а второму – использовать их. В данном случае эффективность упражнения будет во многом зависеть от умения партнера исполнять свою роль.

С целью совершенствования тактического мастерства необходимо более широко использовать имитационные упражнения и упражнения на снарядах путем введения заданий, связанных с осуществлением плана боя, перестройки тактики, ситуативными действиями.

Глава IV. Физическая подготовка тайбоксера

Поединок по тайскому боксу протекает в условиях высокой напряженности боевых действий, максимальных мышечных усилий и больших по объему и интенсивностью нагрузками и требует от спортсмена проявления различных физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость и координационные способности. Без них невозможно эффективное проявление в ходе поединка технико-тактических и психических навыков и качеств тайбоксера. Физическая подготовка является основой для формирования двигательной деятельности спортсмена, а средством реализации его физических возможностей – технико-тактическая подготовка. Поэтому физическая подготовка занимает ведущее место в тренировке в тайском боксе.

По направленности воздействия физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка – это разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена, осуществляемое упражнениями из других видов спорта.

Во время общей физической подготовки решаются следующие задачи:

1) всестороннее развитие и совершенствование общих физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости, координационных способностей и создание на основе этих качеств функциональной базы для специальной физической подготовки;

2) обеспечение активного отдыха путем изменения характера и дозировки применяемых средств.

Специальная физическая подготовка – воздействие на организм спортсмена, осуществляемое специализированными упражнениями для развития и совершенствования физических качеств, несущих основную нагрузку в данном виде спорта.

На разных этапах подготовки тайбоксера соотношение общей и специальной физической подготовки меняется. Вместе с тем, все более специализированной физическая подготовка становится и по мере роста спортивного мастерства.

Воспитание силы

Мышечная сила характеризуется степенью развиваемого мышечного напряжения. Она зависит от физиологических, биохимических, биомеханических особенностей и особенностей нервной регуляции. На нее влияет также степень проявления волевых усилий в момент движения.

Величина силы зависит от физиологического поперечника мышцы и количества вовлеченных в работу мышечных волокон. В результате применения силовых упражнений у боксеров происходит утолщение мышечных волокон, улучшается их капилляризация, вследствие чего мышца увеличивается в поперечнике за счет гипертрофии волокон, а также за счет их расщепления.

В одной и той же мышце нейромоторные единицы не однородны. Одни приспособлены для быстрых фазных движений, другие – для длительных тонических напряжений. При этом фазные волокна могут быть «быстрыми» или «медленными» и различаться по скорости процессов одиночной иннервации, способности генерировать распространяющийся потенциал действия и волну сокращения.

Сила мышечного напряжения зависит от рефлекторной регуляции процессов, протекающих в мышцах. Сила мышцы увеличится, если частота поступающих через двигательный нерв импульсов будет оптимальной. Большое значение для развития силы в мышцах имеет внутримышечная координация в сокращениях функциональных единиц. Наибольшая величина силы, при прочих равных условиях, может быть достигнута в процессе одновременного сокращения максимально возможного количества всех функциональных единиц в мышце при соответствующем характере пусковых и трофических импульсов.

С биохимической точки зрения мышечная сила зависит от количества и свойства сократительных белков: миозина, актина, актомизина и миостромина. С увеличением силы мышц увеличивается и содержание в нем гликогена.

На уровень проявляемой силы оказывают влияние также биомеханические особенности организма: длина плеч рычагов, возможность выполнения движения за счет использования наиболее крупных мышц и т. д.

Кроме того, на величину проявляемой силы существенно влияет способность боксера к высокой межмышечной координации в соответствии со структурой выполняемого движения, т. е. высокая степень владения техникой движения.

В спорте характер мышечных напряжений обуславливает различное проявление силы. Выделяют восемь типов мышечных напряжений: тонический, фазный, скоростной циклический, скоростной ациклический, взрывной реактивно-баллистический, взрывной баллистический, взрывной изометрический и фазно-тонический. Для тайского характерны последние пять типов мышечных напряжений.

Взрывной изометрический тип мышечного напряжения в тайском боксе связан с преодолением физического сопротивления соперника и проявляется при ведении боксерской борьбы.

Скоростной ациклический тип напряжения характеризуется быстрым и однократным сокращением мышц или несколькими быстрыми сокращениями и проявляется в ударных движениях, не требующих максимальных усилий.

Фазно-тонический тип напряжения характеризуется сменой динамической работы мышц на удерживающую и наоборот и проявляется при быстрых переходах от ударов к защитам или к захватам и наоборот.

Взрывной баллистический тип мышечного напряжения характеризуется максимальным значением движущей силы в начале и середине движения и наблюдается при акцентированных ударах.

Взрывной реактивно-баллистический тип мышечного напряжения имеет те же особенности, что и взрывной баллистический, только здесь четко обозначена фаза предварительного растягивания мышц, после чего они сразу переходят к преодолевающей работе.

Исходя из специфического характера напряжения мышц, силовые качества в тайском боксе проявляются в форме динамической силы, которая в свою очередь подразделяется на взрывную и быструю и медленную.

Взрывная сила характеризуется способностью мышц развивать значительные напряжения за минимальное время и характеризуется отношением максимума усилия ко времени его достижения. Взрывная сила проявляется при нанесении акцентированных ударов.

Быстрая сила характеризуется способностью мышц к быстрому выполнению движения. Она проявляется в сериях ударов, одиночных быстрых ударов, мгновенных защитах.

Медленная сила характеризуется способностью мышц выполнять сравнительно медленные движения, совершаемые без ускорения. Она проявляется при преодолении физического сопротивления соперника в силовой борьбе.

Вышеуказанные формы проявления мышечных усилий

требуют различных подходов в силовой подготовке в тайском боксе.

Для развития взрывной силы эффективны следующие упражнения:

1) выталкивание ядер, камней, набивных мячей;

2) рубящие удары кувалдой по автомобильной покрышке;

3) жим штанги лежа на скамейке;

4) сгибания и разгибания рук в упоре лежа, выполняемые в виде резких отталкиваний от пола с хлопком в ладоши;

5) выпрыгивания вверх со штангой на плечах;

6) повороты туловища в стороны со штангой на плечах;

7) резкие толчки ногой боксерского мешка;

8) удары ногами, находясь по грудь в воде.

Все упражнения для развития взрывных способностей мышц необходимо выполнять с взрывным усилием в начале движения с сохранением координационной структуры удара. Темп выполнения упражнений – предельный или околопредельный. При использования отягощений, их вес может составлять 70–90 % (совершенствуется силовой компонент) от максимума или 30–50 % (совершенствуется скоростной компонент).

Для развития быстрой силы применяются упражнения с относительно небольшим сопротивлением (30–60 % от максимума). При этом необходимо уделять внимание мгновенному неожиданному выполнению движений.

Эффективны удары руками, выполняемые с легкими гантелями, и ногами – с резиновым жгутом или легкими отягощениями.

При совершенствовании медленной силы применяются общесиловые упражнения с отягощением 60–100 % от максимума, выполняемые медленно, без ускорения. Целесообразно, чтобы в каждом подходе упражнение выполнялось «до отказа» и каждый следующий подход осуществлялся на фоне недовосстановления.

Воспитание быстроты

Под быстротой (или скоростными способностями) следует понимать способность выполнения движения (удара) в максимально короткое время.

Скоростные способности проявляются в быстроте простой и сложной реакции (измеряется латентным временем реагирования), быстроте отдельных двигательных актов и быстроте, проявляемой в темпе движений.

Наиболее часто в деятельности тайбоксера встречаются простая и сложная виды реакций.

Простая реакция – это ответ заранее обусловленными действиями на известный, но внезапный сигнал (когда заранее известен по каким-либо причинам способ атаки соперника и выбрана подходящая защита или контратака).

Сложная реакция проявляется в следующих видах:

1) реакции выбора (когда вероятны несколько вариантов действий соперника, каждому из которых соответствуют определенные приемы со стороны самого соперника);

2) реакции с переключением (проявляется при переходе от одних действий к другим, например, от защитных к атакующим);

3) реакции на движущийся объект (она заключается в контроле за движением объекта, чтобы в условленном месте применить действие, адекватное данной ситуации);

4) антиципирующей реакции или реакции предвосхищения (обусловлена способностью к предвидению).

Латентное время двигательной реакции (время от появления сигнала до начала ответного действия) складывается из нескольких составляющих моментов и зависит от скорости протекания нервных процессов в каждом из них: возникновение возбуждения в рецепторе – передача возбуждения по центробежным нервным путям в центральную нервную систему – «осмысливание» полученного сигнала в центральной нервной системе – передача сигнала по центростремительным нервным путям к мышце – возбуждение мышцы.

Максимально быстрые одиночные движения тайбоксера отличаются по своим физиологическим характеристикам от более медленных, так как при предельной скорости выполнения затруднено осуществление сенсорных коррекций. Это связано с тем, что рефлекторное кольцо, осуществляющее импульсацию, не успевает «срабатывать». Поэтому у боксеров ухудшается точность ударов, выполняемых с максимальной быстротой.

Быстрота, особенно если она выражается в максимальной

частоте нанесения серий ударов, зависит от скорости перехода двигательных нервных центров от состояния возбуждения к состоянию торможения и обратно, т. е. от подвижности нервных процессов.

Уровень быстроты движений зависит от функциональных особенностей центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, от их функционального состояния, от силы и быстроты сокращения мышц, их эластичности, от координации движений, технического мастерства спортсмена, а также от ряда других причин.

Для тренировки простой реакции наиболее часто применяется повторный метод тренировки, основанный на повторном, более быстром реагировании спортсменов на внезапный, заранее обусловленный сигнал или на изменение ситуации. Примером специальных упражнений может быть ответ определенным контратакующим действием на какой то конкретный удар партнера.

При совершенствовании быстроты реакции выбора постепенно увеличивают число возможных внезапных сигналов и ответных действий.

Для тренировки быстроты реакции с переключением применяются как общеподготовительные, так и специальные упражнения. Из числа общеподготовительных упражнений можно использовать бег с резким изменением направления движения или скорости по сигналу. В качестве специальных упражнений с партнером – внезапное повышение темпа боя или переход от защитных к атакующим действиям, выполняемых по сигналу.

Для тренировки быстроты реакции на движущийся объект часто применяются спортивные игры (футбол, баскетбол), упражнения с теннисным мячом и другие, в которых скорость движения объекта и внезапность его появления многократно изменяются.

Совершенствование быстроты антиципирующей реакции тесно связано с развитием внимания тайбоксера. При этом необходимо развивать у спортсменов способность обнаруживать и различать типовые положения соперника, предшествующие началу атакующих действий, которые служат сигналом для принятия ответных действий. Тайбоксеру при этом необходимо распределять внимание на нескольких объектах.

Известно, что скоростные способности, проявляющиеся в быстроте отдельных движений и движений, выполняемых в высоком темпе, довольно трудно поддаются совершенствованию. Практика показывает, что под влиянием продолжительной тренировки при повторении скоростных движений

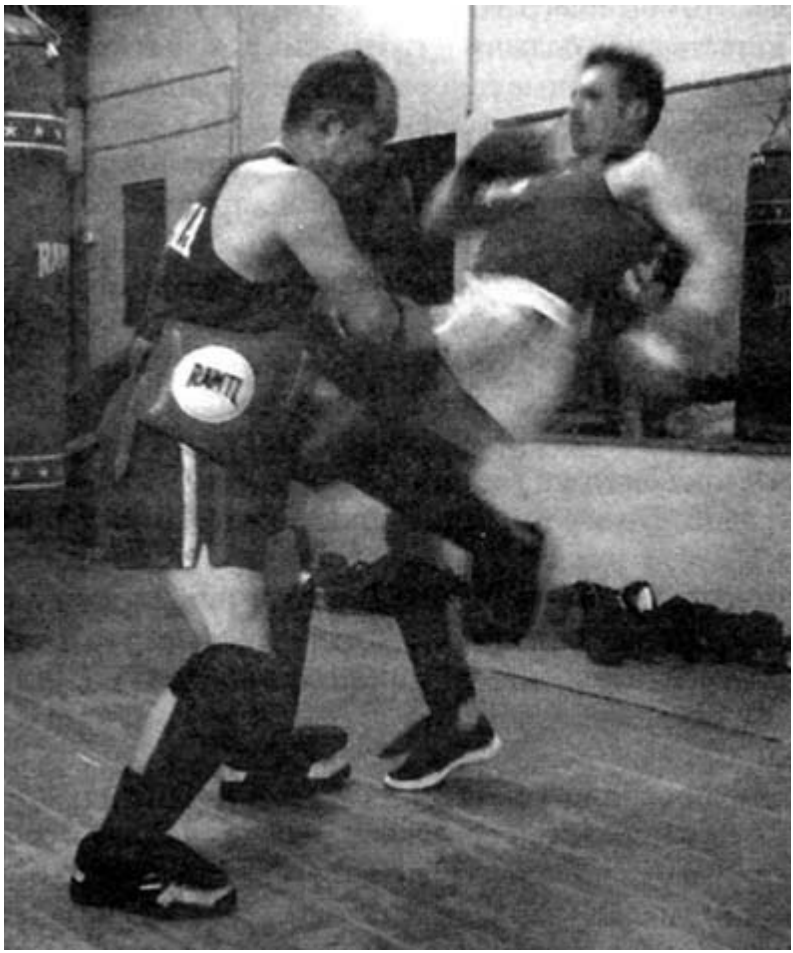
устанавливается жесткий стереотип быстроты одиночных и темповых движений, появляется своего рода скоростной барьер, который спортсмену весьма трудно преодолеть. Со временем у каждого квалифицированного тайбоксера быстрота стабилизируется, и дальнейшее выполнение упражнений в привычном темпе не дает заметного улучшения.

Основным методическим условием для преодоления подобного барьера является выполнение упражнений с максимальной скоростью.

Так как тайский бокс является скоростно-силовым видом спорта и скорость движений не является определяющим качеством, целесообразнее развивать быстроту путем совершенствования силовых и скоростно-силовых способностей спортсмена, а также путем совершенствования техники движений.

Воспитание выносливости

Под **выносливостью** тайбоксера следует понимать способность к длительному выполнению специфической деятельности без снижения ее эффективности в условиях наступающего утомления.



Тренирует Сергей Заяшников

Воспитание выносливости боксера путем сознательной целенаправленной тренировки ведет к значительным изменениям в его организме. Важнейшими из них, определяющими развитие выносливости, являются процессы, протекающие в нервной системе. Сущность их заключается в том, что с помощью условных рефлексов все более совершенствуются функции нервных центров, управляющих движением, а также

согласующиеся с ними функции кровообращения, дыхания, обмена веществ и выделения.

Непосредственным источником энергии при мышечном сокращении является расщепление АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты) – соединения, богатого энергией. Содержание АТФ в клетках организма постоянно и относительно невелико. Расходуемые запасы АТФ должны быть немедленно восполнены, иначе мышцы теряют способность сокращаться. Восстановление (ресинтез) АТФ осуществляется с помощью химических реакций двоякого рода:

А) дыхательных, или аэробных, происходящих с участием кислорода;

Б) анаэробных, происходящих без участия кислорода.

Аэробные возможности определяются совокупностью свойств организма, обеспечивающих поступление кислорода и его утилизацию в тканях (дыхание, работа сердца, кровь и т. п.). Аэробные превращения приводят к накоплению в организме продуктов неполного распада. Эти продукты устраняются не только во время работы, но и во время отдыха после нее, что приводит к повышенному по сравнению с покоем потреблению кислорода в послерабочем состоянии. Основная энергетическая реакция – кислородная – связана с окислением молочной кислоты, образовавшейся при гликолизе и является энергетически более эффективной, чем анаэробная.

Анаэробные возможности зависят от способности организма использовать энергию в бескислородных условиях, от способности к компенсации сдвигов во внутренней среде организма (буферная емкость крови) – от уровня тканевой адаптации к условиям гипоксии. Анаэробные процессы включают два типа реакций: креатинфосфокиназную, связанную с расщеплением КрФ (креатинфосфата), и гликолиз – расщепление гликогена до молочной кислоты (часть выделяющейся при этом энергии используется на восстановление запасов АТФ). Соответственно в кислородном долге различают две фракции – алактатную, связанную с ресинтезом фосфорсодержащих соединений (АТФ, КрФ), и лактатную (лактаты – соли молочной кислоты), отражающие устранение лактатов.

Алактатная фракция кислородного долга длится непродолжительное время (30–60 сек), ликвидация лактатного кислородного долга – от нескольких минут до 1,5 часа.

При напряженной мышечной деятельности различные энергетические механизмы (креатинфосфатный, гликолитический, аэробный) по-разному включаются в работу.

Креатинфосфокиназная реакция достигает своего максимума

уже на 2–3 сек работы, однако поскольку запасы КрФ в клетке невелики, эта реакция начинает быстро затухать.

Гликолиз развивается несколько медленнее; максимальная его интенсивность наблюдается на 1–2 мин работы. Энергии гликолитического процесса может хватить только на несколько минут напряженной деятельности.

Аэробные процессы разворачиваются полностью к 3–5 мин выполняемой нагрузки. Это объясняет, почему при нагрузках разной продолжительности так различно соотношение анаэробных и аэробных процессов энергетического обмена.

Аэробные возможности являются основой для развития анаэробного, гликолитические – основой для развития креатинфосфатного механизмов (или лактатные – для развития алактатных механизмов).

Поэтому, если у тайбоксера будут хорошо развиты анаэробные возможности и плохо аэробные, то он сможет использовать энергию только в бескислородных условиях, что обязательно приведет к образованию большого кислородного долга. При этом накопившиеся продукты анаэробного распада будут устраняться весьма медленно и спортсмен быстро утомится, «задохнется» от обилия накопившихся продуктов распада. Следовательно, прежде чем развивать анаэробные возможности у спортсмена, необходимо создать определенную базу дыхательных возможностей (общую выносливость).

Аэробные возможности являются физиологической основой для **общей выносливости**, а анаэробные – для **специальной выносливости**.

Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к специфической деятельности. В тайском боксе специальная выносливость подразделяется на скоростную и силовую выносливость.

Скоростная выносливость проявляется в способности тайбоксера многократно выполнять быстрые движения без снижения скорости на протяжении всего боя.

Силовая выносливость тайбоксера проявляется в способности многократно выполнять движения, требующих силовых и скоростно-силовых усилий, не снижая их мощности на протяжении всего поединка. Силовая выносливость проявляется в двух формах: динамической (нанесение ударов) и статической (преодоление сопротивления соперника при ведении боксерской борьбы).

При воспитании общей выносливости решаются следующие задачи:

1) развитие максимального уровня потребления кислорода;

2) развитие способности поддерживать этот уровень длительное время;

3) увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

К средствам воспитания общей выносливости относятся упражнения, позволяющие достигать максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время.

К таким упражнениям относятся упражнения общеразвивающего характера и упражнения из других видов спорта – кроссы, бег на длинные дистанции, спортивные игры, плавание, лыжи и т. д. Используются также и специальные упражнения – вольные и условные бои, упражнения со снарядами.

При воспитании общей выносливости нецелесообразно применять слишком интенсивную нагрузку, вызывающую частоту сердечных сокращений свыше 170–180 уд/мин (в этом случае падает сила сердечных сокращений, что приводит к уменьшению систолического объема крови) и нагрузку низкой интенсивности, вызывающую частоту сердечных сокращений ниже 130 уд/ мин (в этом случае не происходит существенного увеличения аэробных возможностей).

При воспитании специальной выносливости решаются следующие задачи:

1) повышение функциональных возможностей фосфокреатинового механизма;

2) совершенствование гликолитического механизма.

Средствами воспитания специальной выносливости являются, как правило, основные физические упражнения спортсмена.

Развитие скоростной и силовой выносливости зависит от способности организма к алактатному и гликолитическому обеспечению мышечной деятельности в анаэробных условиях.

Для повышения алактатной способности многократно чередуются кратковременные ускорения, выполняемые с максимальной скоростью, и работа в среднем и низком темпе. Примером специальных упражнений могут быть прыжки со скакалкой или упражнения на снарядах. Через каждые 20–25 сек выполняются 10–15 секундные ускорения.

Для развития гликолитической способности продолжительность ускорений должна быть увеличена до 25–45 сек, а интервалы отдыха – постепенно сокращаться с 50 до 10 сек.

Для развития скоростной выносливости описанные выше упражнения можно применять, используя легкие перчатки и выполняя удары по легким снарядам. При совершенствовании

силовой выносливости следует выполнять упражнения в тяжелых перчатках и утяжеленной обуви по тяжелым снарядам.

Следует заметить, что при использовании темповых специальных тренировочных упражнений продолжительностью более 6 раундов глубина анаэробных сдвигов уменьшается и работа приобретает аэробный характер.

Анаэробные возможности развиваются и с помощью упражнений общего физического характера: во время кроссов, спортивных игр и других упражнений.

Воспитание ловкости

Ловкость определяют, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

С психологической точки зрения ловкость зависит от полноценного восприятия собственных движений и окружающей обстановки, от инициативности спортсменки.

Ловкость определяется также пластичностью ЦНС. Тесно связана она с быстротой и точностью двигательных реакций.

Совершенствование ловкости складывается, во-первых, из воспитания способности осваивать координационно сложные двигательные действия, во-вторых, из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Существенное значение при этом имеет избирательное совершенствование способности точно воспринимать свои движения в пространстве и времени («чувство пространства», «чувство времени»), поддерживать рациональное чередование напряжения и расслабления, а также развитие других частных (по отношению к ловкости) способностей.

Главное в тренировке ловкости – овладение новыми навыками и умениями, что приводит к увеличению запаса

двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора.

При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями могут быть использованы любые упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают элемент новизны. По мере автоматизации навыка значение данного физического упражнения как средства воспитания ловкости уменьшается. В дальнейшем применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (подвижные игры, единоборство и т. д.).

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости у спортсменов, идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми им приходится справляться во время игры. Эти трудности предъявляют в основном следующие требования:

1. Точность движения.
2. Взаимная согласованность движений.
3. Внезапность изменения обстановки.

В процессе воспитания ловкости используют разнообразные методические приемы, приведем некоторые из них:

1. Необычные исходные положения.
2. Зеркальное выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа движений.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнений.
6. Осложнение упражнений дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.

Упражнения на развитие ловкости относительно быстро ведут к утомлению. В то же время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при совершенствовании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения стараются выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Воспитание гибкости

Для многих видов спорта, в том числе и тайского бокса большое значение имеет развитие одного из физических качеств – гибкости.

Тренирует Олег Терехов

В спортивной практике под гибкостью понимают способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость тела обусловлена суммарной подвижностью в сочленениях отдельных костей. Поэтому можно говорить о гибкости тела и его крупных частей, состоящих из сравнительно большого количества отдельных костей, а также кинематических звеньев, подвижно соединяющихся между собой. Имея ввиду отдельные суставы правильнее будет говорить о подвижности в них.

Возможность производить движения с большей или меньшей амплитудой зависит от того, каким образом кости соединяются между собой, как построены аппараты, тормозящие движение.

Факторами, определяющими амплитуду движений в суставах, являются:

1. Костные ограничители.

2. Функциональные тормозные механизмы (мышцы-антогонисты, связки, окружающие сустав). Например, подвздошно-бедренная связка при ударе ногой в голову.

3. Температура окружающей среды. Понижение температуры окружающей среды уменьшает подвижность в суставах. Под влиянием понижения температуры воздуха тонус мышц повышается, а следовательно, увеличивается тормозящее влияние мышц-антогонистов.

4. Время суток. Наименьшая подвижность суставов наблюдается утром, затем она возрастает, достигая максимальных показателей к 12–14 часам, а к вечеру снова понижается.

5. Степень тренированности.

6. Возраст спортсмена.

7. Пол спортсмена. У женщин мягкие ткани более эластичны, нежели у мужчин.

8. Эмоциональное состояние спортсмена. Улучшение возбудимости нервной системы приводит к увеличению показателей подвижности в суставах.

Средства и методы увеличения подвижности в суставах должны быть направлены на преодоление структурных ограничителей и функциональных тормозных механизмов движений. Следует уделять большое внимание развитию подъемной силы мышц, необходимой для выполнения движения с большим размахом.

Тренировку, направленную на развитие подвижности в суставах, целесообразно начинать в 10–14 лет, так как в этом возрасте мягкие ткани более растяжимы и эластичны. Под влиянием целенаправленных многолетних занятий происходят изменения всех компонентов сустава, в том числе и формы суставных поверхностей.

Можно выделить две основные формы проявления подвижности в суставах:

1. Подвижность при пассивных движениях.

2. Подвижность при активных движениях.

Пассивное движение осуществляется в результате действия посторонних сил. Оно может производиться до полного упора и болевых ощущений. Активное движение выполняется за счет мышечных групп, проходящих через данный сустав.

Активная подвижность в суставах имеет наибольшее практическое значение, так как она в значительной степени реализуется при выполнении физических упражнений.

Пассивная же подвижность является резервом для увеличения активной подвижности в суставах и именно величины пассивной подвижности являются особенно показательными.

В качестве средств развития пассивной подвижности в

суставах используют упражнения на растягивание. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

А) Быть такими, чтобы можно было выполнять их с предельной амплитудой;

Б) Быть доступными для спортсменов.

К упражнениям, способствующим развитию пассивной подвижности, относятся:

• пассивные движения, выполняемые с помощью партнера;

• пассивные движения, выполняемые с отягощением;

• пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора;

• пассивные движения, выполняемые с использованием собственной силы;

• пассивные движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используется вес собственного тела);

• активные движения (различные махи, рывки и наклоны, выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами);

• статические упражнения (удержание конечности в отведенном до предела положении в течение 3–6 с).

Все указанные упражнения обеспечивают прирост в подвижности суставов у спортсменов за счет улучшения растяжимости мышечно-связочного аппарата. Они воздействуют непосредственно на суставную сумку, мышцы и связки, способствуют их укреплению, повышают эластичность.

При выполнении активных движений величина их амплитуды существенно зависит от силовых возможностей тайбоксера. Чем больше разница между активной и пассивной подвижностью в суставах, тем в большей степени амплитуда активных движений зависит от силы мышц. При значительной разнице рост мышечной силы приводит к увеличению активной подвижности; если же разница невелика, то рост силы не приводит к увеличению подвижности и даже отрицательно сказывается на ее величине.

Следовательно, добиться увеличения активной подвижности в каком-либо движении можно двумя путями: а) за счет увеличения пассивной подвижности; б) за счет увеличения максимальной силы.

Для развития активной подвижности в тренировке можно использовать метод динамических усилий. Максимальное силовое напряжение при этих упражнениях создается в результате перемещения какого-либо непредельного отягощения с максимальной амплитудой. Для развития активной подвижности применяют также упражнения с внешним

сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера, сопротивление упругих предметов, статические (изометрические) силовые упражнения, выполняемые в виде максимальных напряжений длительностью 3–4 с).

На начальном этапе тренировки при воспитании гибкости большое внимание нужно уделять силовым упражнениям в сочетании со специальными упражнениями, способствующими развитию активной подвижности в суставах, затем – упражнениям на растягивание, способствующим развитию пассивной подвижности. По достижении высокого уровня развития активной или пассивной подвижности в суставах комплекс упражнений необходимо менять.

Таким образом, развивая активную подвижность в суставах, большое место в тренировке тайбоксеров следует отводить силовым упражнениям в сочетании с упражнениями на растягивание. Комплексное использование этих упражнений способствует не только увеличению силы мышц, производящих данное движение, но и их растяжимости и эластичности.

Использование упражнений на расслабление в период преимущественного развития подвижности в суставах значительно повышает эффект тренировки (до 10 %). Причем эти упражнения способствуют улучшению как активной, так и пассивной подвижности в суставах спортсменок.

В связи с этим в комплексы упражнений для воспитания гибкости необходимо включать и упражнения на расслабление, которые обеспечивают прирост подвижности за счет улучшения способности мышц к расслаблению, и следовательно, к растягиванию.

Глава V Психологическая подготовка тайбоксера

Психологические характеристики деятельности тайбоксера

Тайбоксеры действуют на фоне сильного психического напряжения, характерного для любого единоборства. Угроза сильного удара делает бокс особенно острым и предъявляет повышенные требования к целому ряду психических процессов, качеств и состояний спортсмена.

Тайбоксер во время поединка воспринимает большой объем информации о намерениях и действиях соперника, обстановке боя и т. д. Он должен мгновенно перерабатывать эту информацию, оценивать ситуацию, выбирать из массы технико-тактических действий то, которое наиболее соответствует ей. Отсюда – повышенные требования к таким психическим процессам, как восприятие, память, представление, мышление, к определенным свойствам внимания. Бои выдающихся боксеров свидетельствуют об исключительно тонком восприятии ими всех ситуаций боевой обстановки, точном расчете времени и дистанции, умении находить нужный момент для ударов и защит, оптимальном распределении мышечных усилий, быстром и точном тактическом мышлении.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Среди различных видов **восприятий** для тайского бокса наиболее существенны восприятия пространственно – временных

характеристик движений (собственных и противника), специализированные восприятия (чувство дистанции, чувство времени, чувство темпа), мышечно-двигательные восприятия при непосредственном контакте с противником. Спортсмену приходится воспринимать информацию не только о действительных намерениях и действиях соперника. В потоке информации большое место принадлежит сигналам о всевозможных ложных действиях. Правильная их оценка позволяет не только не реагировать на них, но и точно воспринимать все ситуации, «чувствовать бой», принимать решения как осознанно, так и интуитивно.

Восприятия обстановки боя имеют избирательную направленность, т. е. зависят от установки тайбоксера: например, обыграть противника по очкам, ведя контратакующий бой, опередить соперника встречными контрударами, стремиться «поймать» его на нокаутирующий удар и т. д.

Точность восприятий во многом определяется свойствами **внимания**. Искусный тайбоксер распределяет внимание на положение соперника, направление и скорость движений, скорость, силу и темп ударов, расстояние до соперника и на такие же характеристики собственных действий. При этом некоторые элементы восприятия являются решающими в данное время и находятся в центре внимания спортсмена.

В бою тайбоксер часто неожиданно переходит от ударных действий к защитным, и наоборот, от маневрирования к атакам и контратакам – в этих случаях требуется большая быстрота переключения внимания.

Мгновенное восприятие тайбоксером всех элементов тактической ситуации представляет собой сложный процесс взаимодействия различных анализаторов, в котором ведущую роль играют зрительный и мышечно-двигательный. Обычно, наблюдая за соперником, тайбоксер обращает внимание на его руки, характер передвижения, положение ног, взгляд, мимику, стремясь уловить начало ударных действий и отличить финт от действительного удара. Эффективность такого наблюдения зависит от распределения внимания.

Благодаря указанным выше свойствам внимания, тайбоксер может точно воспринимать все изменения ситуации и соответствующим образом на них реагировать. Наиболее часто в деятельности тайбоксера встречаются следующие виды реакций: простая (когда заранее известен по каким-либо причинам способ атаки соперника и выбрана подходящая защита или контратака); сложная реакция выбора (когда вероятны несколько вариантов действий соперника, каждому из которых соответствуют

определенные приемы со стороны самого соперника); антиципирующая, или реакция на движущийся объект (она определяется не сложностью сигнала и не количеством сигналов, а тем, что необходимо с упреждением реагировать на движение сигнала, например на перемещение туловища соперника, или бьющей руки).

Чем меньше дистанция боя, тем выше должна быть и скорость реагирования. Так как время проведения атаки на средней дистанции меньше, чем время быстрота реакции выбора, то тайбоксер физически не успевает своевременно реагировать на удары, наносимые со средней и ближней дистанции. В этом случае эффект реагирования определяется способностью точно воспринимать предсигналы готовящейся атаки: постановку носков ног, поворот головы, движение мышц лица, выражение глаз и т. п. Доказано, что при восприятии всех элементов атаки соперника время реакции не только значительно короче, но и стабильнее. Когда же отсутствуют хотя бы некоторые информативные признаки, ухудшается быстрота реагирования и резко возрастает ее вариативность, т. е. вероятность своевременной реакции снижается.

На быстроту реакции тайбоксера также влияет ряд других факторов: неудобные исходные положения, значительное утомление, недостаточная сосредоточенность внимания на действиях противника, на выполнении начала собственного удара, стремление наносить только сильные удары, опасность получить встречный удар.

Процесс решения тактических задач на ринге значительно ускоряется, если боксер четко знает типовые ситуации, которые являются комплексными раздражителями для определенных мгновенных действий, уже разученных во время тренировки. К этим типовым ситуациям относятся различные исходные положения соперника в разных местах ринга, положение после нанесения им ударов, характер ложных действий. Чтобы запомнить большое количество типовых положений и ответные действия на них, требуется хорошая зрительная и мышечно-двигательная **память**.

Решение тактических задач с помощью механизмов реагирования занимает в арсенале действий тайбоксера меньшее место по сравнению с решением этих задач на основе мыслительных операций. Решая задачу с помощью **мышления**, спортсмен обычно мысленно оценивает обстановку, определяет наиболее вероятные варианты развития тактической ситуации (составляет так называемую «внутреннюю модель»), выбирает рациональное решение и определяет средства его реализации. В

то же время при реагировании спортсмену нет необходимости мысленно «приводить в движение» образы ситуации и объединять их в определенную структуру – каждой «типовой» ситуации соответствует разученный и многократно повторенный вариант реагирования.

По склонности к той или иной стратегии боя с использованием определенных механизмов мышления можно условно разделить всех тайбоксеров на три типа.

У тайбоксеров первого типа преобладает процесс мысленного создания готовых технико-тактических решений и все дальнейшие действия направлены на то, чтобы найти момент, наиболее подходящий для осуществления задуманной акции. Наиболее часто такой тип мышления встречается у спортсменов, имеющих один «коронный» удар.

Представители второго типа обычно задумывают одновременно две-три тактические модели и осуществляют ту из них, которая соответствует реальной обстановке.

Наконец, тайбоксеры третьего типа почти не рассчитывают возможных вариантов развития тактической ситуации и задумывают, например, только атаку, не представляя себе, какое конкретное развитие она получит. Если у спортсменов первого типа ориентировочная часть деятельности играет второстепенную роль и все зависит от качества исполнения, то у представителей третьего типа картина прямо противоположная.

Склонность к той или иной стратегии поведения на ринге обусловливается и особенностями нервной системы спортсмена. Неумение быть готовым к любому развитию событий приводит к тому, что тайбоксер, увлеченный подготовкой собственной атаки, легко может быть застигнут врасплох. Больше всего этим страдают тайбоксеры с неуравновешенной нервной системой, у которых из-за чрезмерной эмоциональной возбудимости готовность к атаке становится настолько преобладающей, что исключает расчетливое ожидание атакующих действий со стороны противника.

Уровень представления и воображения определяет успешное изучение и совершенствование сложных технико-тактических действий; способствует созданию интересных тактических новинок и подбору оригинальных методов тренировки; помогает правильно «настроиться» на бой, учесть все возможные его нюансы.

Принятие решения в бою и его реализация требуют высокого развития волевых качеств. Поддержание высокого темпа боя требует целеустремленности, активности и настойчивости; быстрый переход от ложных действий к атаке, а от нее к защите и

контратаке – решительности и инициативности; противодействие чужой манере ведения боя и навязывание своей – активности; вызов на атаку и последующая контратака – смелости; соблюдение спортивного режима, выполнение всех указаний тренера – дисциплинированности.

Наряду с волевыми качествами эффективность деятельности боксера определяет и другие психические качества. Каждому спортсмену свойственны определенные количественные и качественные характеристики психических процессов. Процесс восприятия присущ любому человеку, но качество быстроты или точности восприятия составляет один из элементов способности тайбоксера. То же можно сказать и о реагировании. Многие высококвалифицированные тайбоксеры отличаются, прежде всего, таким психическим качеством, как быстрота сложной реакции выбора и точность антиципирующей реакции. Вообще, точность антиципирующей реакции отличает всех тайбоксеров, обладающих способностью своевременно наносить нокаутирующие удары.

Психические состояния

Тайбоксер может полностью реализовать свои психические качества в бою в зависимости от того, насколько устойчив он к воздействию стрессовых факторов соревнования, насколько напряжение соревновательной борьбы, сильные эмоции стимулируют проявление положительных черт бойца. Речь идет о влиянии психических состояний на деятельность тайбоксера.

Напряженное состояние как психическое явление может возникнуть в условиях угрожающей или трудной ситуации, при действии как отрицательных, так и положительных стимулов. Психическая напряженность в целом является благоприятным фактором соревновательной деятельности. Когда психическая напряженность достигает своей крайней точки – стресса, она превращается в отрицательный фактор из-за временного снижения психических и двигательных функций. Отмечено, что при умеренной напряженности улучшается психическая дееспособность спортсмена, если же психическая дееспособность будет продолжаться слишком долго или будет чрезмерно сильной, то могут наступить психические срывы. При этом наблюдается ухудшение внимания, снижение памяти, расстройство моторики и т. п.

Психическая напряженность зависит от масштаба соревнований, ответственности боя, прогнозируемого успеха или неуспеха в бою, индивидуально-типологических особенностей тайбоксеров.

Отрицательные состояния спортсмена усиливаются к моменту жеребьевки и обычно как бы конкретизируются. Нередко результаты жеребьевки определяют все дальнейшие изменения предстартовых состояний тайбоксера, его отношение к результатам остальных встреч и к возможным соперникам.

Особенно остро предстартовые реакции проявляются у тайбоксеров непосредственно перед выходом в ринг.

Психическая напряженность у тайбоксеров наблюдается не только в соревнованиях, но и на тренировке. В процессе подготовки тайбоксеры испытывают воздействие двух основных компонентов стресса: физиологического и психического. Стрессорами первого могут быть значительными по объему и интенсивности нагрузки, тренировки на фоне недовосстановления. К числу вторых относятся: чрезмерная длительная подготовка к ответственному соревнованию, условия жесткой конкуренции, вольные бои и спарринги. Необходимость снижения веса можно считать и физиологическим и психическим

стрессом. В соответствии с характером стрессоров системы организма адаптируются к тренировочным нагрузкам. Если между тренировкой и соревнованием значительный период времени, организм приспосабливается в основном к воздействию физиологических стрессоров; по мере приближения соревнований наблюдается ярко выраженная реакция на психические стрессоры. На последнем этапе подготовки физиологические и психические системы начинают реагировать на нагрузку синхронно. Это значит, что с одной стороны, любая нагрузка предвосхищается значительными сдвигами, как в физиологических, так и в психических системах уже накануне тренировки, и с другой стороны, после тренировки также наблюдаются однонаправленные сдвиги и в физиологических функциях, и в психических состояниях.

Некоторые особенности реакций на тренировочную нагрузку определяются степенью тренированности самого спортсмена. Замечено, что при недостаточной подготовленности значительные тренировочные нагрузки вызывают рассогласования различных функций. Физиологические функции благоприятно реагируют на нагрузку, а в психических наблюдается спад, который затем отражается на общем состоянии тайбоксера. В другом случае одни психические функции (например, психомоторика) могут улучшиться, а другие (например, эмоциональная реактивность) – ухудшиться. Такие случаи также типичны для недостаточно тренированного тайбоксера и обычно наблюдаются при отсутствии рационального сочетания средств общей физической, специальной физической и специальной подготовки.

Психические состояния связаны и с возрастом боксеров. Исследования показывают, что наиболее заметно возрастные различия в психических состояниях проявляются при использовании средств боевой практики. Чем психологически сложнее условие деятельности, тем более устойчивы (толерантны) к стрессу тайбоксеры старших возрастных групп: меньше всего различия в устойчивости проявляются в тренировке по ОФП, больше всего – при спаррингах. Большинство молодых тайбоксеров, даже достигших 20 лет, еще не обладают достаточной устойчивостью к психическим нагрузкам тренировок, а тем более соревнований. Еще меньшей устойчивостью отличаются тайбоксеры-юноши. Поэтому вряд ли оправдана такая практика, когда юноши проводят столько же соревновательных боев в году, сколько и взрослые опытные тайбоксеры.

Мотивация

На показатели психических процессов и проявления психических состояний спортсмена высокого класса существенное влияние оказывают некоторые свойства и черты его личности, которые проявляются в деятельности и формируются в течение длительного времени занятий спортом под воздействием комплекса различных факторов: материальных и культурных условий жизни, идеологических и правовых установок, педагогических воздействий тренера, системы физических упражнений, взаимоотношений в референтных группах, статуса и роли спортсмена, уровня его стремления к самовоспитанию.

К этим личностным свойствам и чертам личности относятся: мотивационные установки, эмоционально – волевые качества, некоторые черты характера, влияющие на поведение и деятельность в экстремальных ситуациях, особенности темперамента, которые в значительной степени обусловливаются свойствами нервной системы спортсмена. Особенности мотивации занятий тайским боксом сильно влияют на отношения спортсменов к тренировке и участию в соревнованиях, направление их совершенствования и спортивного самоопределения, уровень активности в подготовке и т. п.

Побуждения, заставляющие заниматься тайским боксом, как и другими видами спорта, никогда не бывают постоянными, окончательно установившимися. Чаще всего спортом начинают заниматься в подростковом и юношеском возрасте, когда еще недостаточно определилась направленность личности спортсмена, не сформировались интеллект и отношение к окружающим и самому себе, поэтому поведение определяют чисто эмоциональные, не всегда осознанные побуждения. К их числу, в частности, относятся и мотивы занятий спортом. Даже у взрослых людей, еще мало знакомых с данным видом спорта, мотивы могут стать результатом неправильных представлений о своей будущей деятельности, способностях и перспективах. В дальнейшем, в ходе обучения и тренировки, эти мотивы значительно изменяются, а в период «спортивной зрелости» становятся совсем иными.

Многолетние наблюдения, анкетные опросы и беседы со спортсменами и тренерами свидетельствуют о том, что наиболее активные мотивы занятий тайским боксом у подростков с 14 до 18 лет носят эмоциональных характер (получать удовольствие от «драки в перчатках», добиться «спортивной славы», научиться «драться» и т. д.).

Менее распространенные (и менее значимые) мотивы имеют в большей степени рациональную направленность (развить себя разносторонне физически; воспитать у себя смелость, уверенность и решительность, занять свободное время и использовать тренировку для развлечений, не отставать от друзей и товарищей по школе или месту жительства, уже посещающих занятия по тайскому боксу, и т. д.).

В ходе более глубокого знакомства с тайским боксом происходит изменение мотивов занятий тайским боксом – они становятся обычно более осознанными, конкретными и определенными (добиться высоких спортивных результатов, повысить финансовое состояние благодаря выступлениям на профессиональном ринге и т. д.).

Естественно, существует много нюансов в мотивации отдельных тайбоксеров, однако всегда в ней есть ряд мотивов, «равнодействующая» которых определяет конечную мотивационную установку и дальнейшее направление деятельности спортсмена.

В содержание соревновательной мотивации разных тайбоксеров высокой квалификации также входят побуждения, направленные на удовлетворение честолюбия, стремления к самоутверждению, повышение своего авторитета, статуса и уровня материального благополучия.

В мотивации достижений психологами выделены две стороны: мотивы стремления к успеху и мотивы предупреждения неудачи. Последние нередко отрицательно отражаются на результатах деятельности и чаще всего встречаются у тревожных спортсменов, опасающихся осложнений в бою и «неудобных» соперников, а также у большинства заканчивающих свои выступления тайбоксеров и спортсменов-неудачников, которые, обладая совершенной технико-тактической и физической подготовленностью, часто проигрывают по очкам бои в ответственных соревнованиях, не умея «выкладываться» в острых ситуациях и «концовках» раундов. Мотивация достижения успеха характерна для молодых одаренных спортсменов и тех «сходящих» тайбоксеров, которые ставят целью покинуть ринг после победы в очередном крупном турнире.

Совершенствование волевых качеств

Волевые качества, такие как целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, решительность, уверенность, самообладание и др. являются одними из наиболее важных качеств спортсмена. Умение заставить себя сделать то, что идет вразрез с собственными желаниями, в существенной мере зависит от характера спортсмена. Это умение можно воспитать тренировкой и постоянным стимулированием. И наоборот, нетрудно лишиться его, если не развивать, не воспитывать волю к труду и победе.

Тренирует Сергей Заяшников

Методика воспитания волевых качеств предусматривает постепенное увеличение степени трудностей, которые должны преодолеваться спортсменами как во время тренировки, так и выступлений, а также постепенное подведение условий тренировки к условиям соревнований.

Целеустремленность – важнейшее волевое качество спортсмена, которое можно воспитать при условии, что

спортсмен проявляет глубокий интерес к тайскому боксу и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Если спортсмен не представляет конкретно, к чему он должен стремиться в своей подготовке в течение нескольких лет, у него снижается интерес к тренировке и пропадает инициатива. Целеустремленность тайбоксера необходимо развивать как в перспективном плане, так и в плане решения повседневных тренировочных задач. Перед спортсменом должны стоять четкие задачи каждого тренировочного периода и каждого тренировочного занятия. Тайбоксер должен ясно представлять цели, поставленной перед ним и придерживаться ей, подчинять все свои действия ее достижению.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели – **настойчивость**. Вера в перспективу своей спортивной деятельности, желание добиться намеченной цели неизбежно приведет к тому, что тайбоксер начнет преодолевать трудности, будет стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса, ограниченном принятии пищи и т. д. Все это и приводит к воспитанию у спортсмена настойчивости.

Следует применять в тренировке упражнения, выполняемые с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов и т. д. Необходимо добиваться того, чтобы в спаррингах тайбоксеры стремились навязать соперникам свою манеру ведения боя, поддерживать во всех раундах высокий темп.

Следует постоянно вырабатывать у тайбоксеров стойко переносить болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса и т. д.

Настойчивость не может быть укреплена в отрыве от инициативности, умения активно и самостоятельно стремиться в тренировке и боях к поставленной цели.

Необходимо, чтобы спортсмен не ждал указаний и напоминаний тренера, а проявлял инициативу и самостоятельность в повседневных тренировках. Следует поощрять самостоятельность тайбоксера во время тренировок, давать отдельным спортсменам проводить разминку, чаще предлагать работу в парах и на снарядах во выбору и желанию.

Для развития инициативности в поединке рекомендуется при работе в условных и вольных боях требовать от тайбоксеров вести атакующий бой, применять ложные действия и вызовы на удары.

Развивая инициативу, необходимо следить за тем, чтобы

спортсмены не уклонялись от поставленных задач.

Смелость, решительность и самообладание – качества, для развития которых тренер должен заставлять боксера преодолевать боязнь и инертность. Это во многом зависит от уверенности, веры в свои силы.

Уверенность в своих силах появляется в результате повышения спортивного мастерства и боевого опыта.

Подбирая тайбоксеру во время тренировочных занятий разнообразных по уровню и манере ведения боя партнеров, постоянно исправляя технические и тактические погрешности, тренер воспитывает в спортсмене уверенность в своих силах.

Большое значение имеет первый боевой опыт. Желательно, чтобы первые поединки неуверенного в себе тайбоксера закончились победами или незначительными проигрышами. Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он немного постарался или не допустил бы некоторых ошибок в бою, то несомненно победил бы. Устраняя свои недостатки после проигрыша (а также и выигрыша), тайбоксер сможет вновь приобрести потерянную уверенность.

Смелость и решительность сопутствуют уверенности в своих силах, знанию своих положительных сторон и достоинств и умению разбираться в боевой обстановке.

Развивать самообладание можно в боях против быстро атакующих, агрессивных соперников, применяя разнообразные защиты от всевозможных ударов и их сочетаний. Постепенно подбирая тайбоксеру более активных партнеров для вольного боя или ставя спортсмена в более затрудненные положения в условном бою по сравнению с партнерами, тренер проверяет и совершенствует его выдержку и самообладание.

Развитие специальных восприятий

Развитие чувства дистанции

Для успешного ведения боя на различных дистанциях боксеру необходимо ясно различать признаки этих дистанций (ближней, средней и дальней). Боксер должен так же понимать, что для спортсменов с различным ростом и длиной рук и ног эти дистанции значительно отличаются друг от друга.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Для проверки умения оценивать дистанцию при упражнениях в парах, одному партнеру предлагается наносить четкие удары с дальней дистанции, а другому опробовать их дальнобойность, применяя различные защиты и маневрируя по рингу.

Проводя бой с тенью, боксер должен наносить удары, стремясь попасть в определенные точки пространства, где находятся уязвимые места воображаемого противника. Такие места боксер должен четко зрительно представлять.

Для совершенствования чувства дистанции используются так же снаряды и лапы. упражняясь с ними боксер должен чаще менять расстояние до снарядов и запоминать те ощущения,

которые появляются при нанесении ударов с различных дистанций.

Развитие умения ориентироваться на ринге

Ведя напряженный бой, боксер должен уметь в любой момент определять свое положение на ринге относительно его углов, канатов, местонахождения рефери, в то же время не отвлекаясь от действий противника.

Для выработки умения ориентироваться на ринге партнерам предлагается в условных боях проводить боевые действия в углах и около канатов и чаще делать выходы оттуда.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Для усложнения условий ориентировки эти задания можно давать сразу двум парам, находящимся на ринге. При этом каждая из пар вынуждена учитывать действия других.

Развитие чувства удара

Чувство удара связано со сложным восприятием быстроты и резкости движения в конченой фазе удара, а так же степени жесткости, закрепленности звеньев тела в момент соприкосновения ударной поверхности с целью.

Для развития чувства удара применяются упражнения в нанесении ударов по перчаткам, лапам, снарядам. При нанесении ударов боксер должен почувствовать:

– их резкость;

– длительность и жесткость соприкосновения ударной поверхности с целью;

– положение руки или ноги, наносящей удар;

– степень включения в удар туловища, меру его поворота.

Удары следует наносить с различной резкостью и быстротой. Особенно эффективны для развития чувства удара упражнения с лапами. Во время выполнения этих упражнений тренер может регулировать жесткость удара.

Развитие чувства времени

Чувство времени позволяет боксеру оценивать:

– длительность раунда;

– длительность периода;

– микроинтервалы времени, в течение которых наносятся удары и выполняются защиты.

Для развития чувства длительности раундов и перерывов между ними тренер варьирует эти временные промежутки и называет их продолжительность. Иногда самим спортсменам может даваться задание определить окончание такого временного промежутка.

Чаще всего боксерам предлагают упражнения в течении 3-х, 2-х или 1 минуты, а промежутки между раундами составляют 1,5, 1 или 0,5 минуты.

Микроинтервалы осознаются и оцениваются при сравнении скоростных действий разных партнеров, времени собственных движений и реакции при работе в парах.

Развитие внимания

Без сосредоточенности и особого внимания на положениях и действиях противника невозможно реагировать и действовать собственными действиями и движениями. Поэтому внимание тесно связано с быстротой реакции и все упражнения для развития быстроты реакции служат одновременно упражнениями для развития внимания.

Важнейшее свойство внимания – интенсивность, характеризующая напряженность внимания, степень направленности его на определенных действиях. Для того, чтобы боксер мог с достаточной интенсивностью сосредоточить внимание на всех своих действиях, он должен выработать в себе постоянное стремление концентрировать свое восприятие и мышление на выполняемых упражнениях.

Для сосредоточенности внимания на значимых элементах техники во время изучения приемов в парах, на снарядах, лапах совместно с показом и корректировкой движений тренер дает словесные указания, которые должны быть краткими и ясными.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Для улучшения распределения внимания можно давать партнерам, упражняющимся в парах, следующие задания: одному из боксеров предлагается искусственно создавать поочередно различные исходные положения, из которых некоторые должны быть удобны для атаки другого боксера. Второй боксер должен внимательно наблюдать за движениями партнера и в подходящие моменты незамедлительно атаковать его.

Чем более длительное время сосредотачивается внимание на объекте, тем больше его устойчивость. Развивая устойчивость внимания, целесообразно создавать всякие помехи, которые мешают концентрировать внимание боксера при выполнении упражнений (резкие крики во время проведения вольных боев, допуск на ринг нескольких пар).

Развитие мышления

В зависимости от тех задач, которые предстоит решать боксеру в процессе тренировки и поединка, у него появляются различные виды мышления.

Мышление имеет теоретический характер. Оно необходимо в том случае, когда перед боксером ставится задача теоретического характера, например, распланировать содержание средств технико-тактической, физической и психологической подготовки, выяснить недостатки в развитии воли и т. д.

Турнир в Японии, «RAMTL» – 2001 г.

Основным и важнейшим способом развития теоретического мышления служит самостоятельное планирование тренировки.

В процессе составления индивидуальных планов боксер тщательно обдумывает имеющиеся у него недостатки, обсуждает их совместно с тренером, обдумывает задачи и методы подготовки.

Мышление боксера приобретает образный вид, когда он разрабатывает план предстоящего выступления, прокручивает возможные ситуации на ринге, делает выводы, как лучше противостоять действиям известного противника.

Развитию образного мышления способствуют:

– обдумывание задачи пред условными и вольными боями;

– разработка плана предстоящего поединка;

– разбор и анализ эффективности своих действий;

– создание ярких образов действия в условном бою, в упражнениях со снарядами и т. д.

Мышление становится практическим, когда боксер в ходе занятия продумывает пути совершенствования определенного удара, защиты, конкретного тактического действия, разбирает с партнером задание для условного боя.

Практическое мышление воспитывается в процессе тщательного обдумывания своих движений, осознания возникающих мышечно-двигательных ощущений, их сопоставление с образами движения и т. д.

Для развития этого вида мышления большую пользу приносят упражнения с лапами, когда боксер анализирует вместе с тренером все детали выполняемых движений.

Мышление тактическое, которое проявляется в соревновательных, вольных и условных боях, воспитывается при решении задач, поставленных перед боем или возникающих в ходе поединка: при наблюдении действий противника, разводке, изучении сильных и слабых сторон.

Психологическая подготовка к бою

Бывают ситуации, когда на ринге встречаются спортсмены абсолютно одинаковые по уровню подготовки. В таком случае, что является решающим, склоняющим чашу весов в ту или иную сторону? Это психологическое состояние бойца. Не техника, не сила, не выносливость, хотя они тоже важны. Прежде всего – дух!

Турнир в «RAMTL» – 1993 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Можно привести множество примеров, когда спортсмен прекрасно демонстрирует свою технику в учебном бою, но столкнувшись с малознакомым соперником тут же забывает о большинстве приемов, освоенных в процессе тренинга. Основная причина этому – страх. Поэтому главная задача психологической подготовки к бою – это создание у боксера готовности к выступлению, которая должна сохраниться и в бою. В психологической подготовке к бою выделяют 4 этапа:

– ранняя психологическая подготовка к бою;

– психологическая подготовка непосредственно перед боем;

– психологическая подготовка в перерывах между раундами;
– психологическое воздействие после боя.

Ранняя психологическая подготовка к бою

Ранняя психологическая подготовка к боям начинается за 2–3 недели до поединков. Правильная организация психологической подготовки на этом этапе предполагает:

1. Создание нормальных психологических условий тренировки, режима быта и отдыха.

2. Оптимальное планирование средств и методов подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями боксеров, обеспечение боксеров необходимой информацией.

3. Правильное моделирование условий поединка.

4. Организацию и проведение психорегулирующей тренировки.

Очень важно, чтобы занятия на этапе ранней психологической подготовки проводились в специализированном, хорошо оборудованном зале. Для лучшего воздействия на психику тайбоксеров зал следует оборудовать и оформлять так, чтобы в нем было много разнообразного инвентаря и снарядов, окрашенных в разные цвета, на стенах целесообразно поместить крупные фотографии знаменитых тайбоксеров. Бодрое приподнятое настроение создает так же музыка, под которую полезно проводить разминку, выполнять упражнения со снарядами.

Положительной психологической настройке способствует правильно организованный отдых боксеров в перерывах между тренировками, в выходные дни в соответствии с излюбленной формой проведения досуга.

Тренеру полезно иметь информацию о психологических особенностях и состоянии боксера для наиболее оптимального подбора средств и методов тренировки. Большую роль в этом играет беседа с боксером о его мнении по поводу предлагаемой системы тренировок.

Турнир в «RAMTL» – 1992 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Успех воздействий на психику тайбоксеров во многом зависит от организации правильной и своевременной информации боксеров.

В начале этапа ранней психологической подготовки следует психологически подготовить боксеров к необходимости выполнять большие нагрузки, участвовать в тяжелых спаррингах, встречаться с трудными противниками.

В конце этапа целесообразно использовать всевозможные методы отвлечения боксеров от предсоревновательной борьбы.

По мере хода подготовки нужно сделать тренировочный процесс более разнообразным.

Большое значение для психической настройки тайбоксеров, для создания уверенности в своих силах имеет моделирование условий поединка.

Для этого при работе в условных и вольных боях на тренировке рекомендуется вводить национальную тайскую музыку, которая сопровождает официальные поединки.

Следует также создавать соответствующие модели противников, внешние условия, условия проведения предстоящего поединка.

На этом этапе подготовки следует оградить тайбоксеров от установочных бесед о необходимости победы и отрицательных последствий проигрыша, такого рода воздействия приводят к значительной напряженности, перевозбуждению, и в конечном итоге, скованности.

Психологическая подготовка непосредственно перед боем

Перед боем, обычно по приезду на место, где будут проводиться поединки, большинство боксеров сопровождают различные переживания. В это время необходимо:

– успокоиться, утолить голод и жажду, а затем зрительно представить во всех подробностях ход боя и отдельные боевые ситуации;

– боксер должен настроиться на самый лучший исход боя;

– затем полезно отключиться от предстоящего поединка до момента начала разминки перед боем.

Чрезмерная стимуляция победы перед боем тренером приводит зачастую к скованности боксера и одностороннему восприятию боевой обстановки. Задача тренера – снять излишнее нервное напряжение: успокоить, убедив в том, что он гораздо сильнее, поднять «боевой» дух.

Боксеров с неуравновешенной нервной системой следует отвлечь от предстоящей встречи (музыкой, шутками, разговорами).

Большое значение для психического состояния имеет содержание разминки перед боем: здесь следует сделать акцент на любимых упражнениях, целесообразно во время разминочного боя с тенью обратить внимание на те приемы, которые, возможно, будут использоваться на ринге.

Психологическая подготовка между раундами

Психологическое воздействие тренера на боксера особенно возрастает во время секундирования.

Часто в бою наблюдается два варианта отношений боксера к противнику:

1. Боксер переоценивает своего противника, теряет уверенность.

2. Боксер недооценивает его и ведет себя невнимательно.

В первом случае тренеру необходимо подбодрить боксера, вселить в него уверенность, убедить в его собственном превосходстве.

Во втором случае – не разубеждая боксера в его преимуществе над партнером, посоветовать быть осторожнее и внимательнее вести бой.

Наставления должны быть краткими, лаконичными и убедительными. Наставляя и мобилизуя волю тайбоксера на те или иные действия, тренер может воздействовать на черты его характера, самолюбие или использовать наиболее важные для ученика мотивы выступления. Очень важно суметь правильно понять психологическое состояние боксера в ходе боя и найти способ мобилизации его воли для победы.

Психологическое воздействие после окончания боя

После окончания боя также важно психологическое воздействие как на победителя, так и на проигравшего. Тренер должен следить, чтобы после победы не появилось зазнайства, неоправданной самоуверенности, беспечности и т. д. В случае проигрыша тренер должен успокоить боксера, а затем, когда пройдет возбуждение или, наоборот, исчезнет угнетенность и заторможенность, объяснить, в чем причины поражения и как их устранить. Необходимо убедить, что проигрыши неизбежны и что они позволяют лучше оценить свои слабые стороны и ликвидировать их.

Глава VI. Принципы, средства и методы тренировки в тайском боксе

Принципы спортивной тренировки

Процесс достижения спортивной формы основан на применении в ходе тренировок ряда принципов, выражающих специфические закономерности построения тренировки:

1) принцип повторности и непрерывности;

2) принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

3) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;

4) принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок;

5) принцип циклического построения системы занятий;

6) принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания;

Принцип повторности и непрерывности является одним из важнейших принципов, выражающих закономерности построения тренировочного процесса.

Общая результативность занятий, образующих звенья тренировочного процесса зависит от их частоты и суммарной протяженности во времени. В основе этой зависимости лежат естественные закономерности развития морфофункциональных свойств организма.

Каждое последующее занятие проходит по следам предыдущего, закрепляя и углубляя эффекты занятий. При увеличении интервала между занятиями сверх некоторого предела уменьшается вероятность того, что очередное занятие совпадет с фазой суперкомпенсации, вызванной предыдущим занятием, вместе с тем увеличивается вероятность угасания формируемых двигательно-координационных связей и других утрат эффекта.

Иначе говоря, при длительных перерывах в тренировках двигательные навыки и физические качества постепенно снижаются, причем раньше всего те, которые были приобретены позднее и узко специализированные.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха тесно связан с предыдущим. Этот принцип предусматривает определенный порядок чередования повышенной активности с отдыхом как в самом занятии, так и между ними, не нарушая преемственности эффекта занятий. Тренеру необходимо планировать учебно-тренировочный процесс так, чтобы интервалы между занятиями в общей направленности гарантировали восстановление и рост работоспособности тайбоксера. При этом большое значение имеет регулирование

нагрузок и отдыха применительно к уровню подготовленности, адаптационным возможностям и индивидуальным особенностям занимающихся.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий предусматривает обеспечение действенности физического воспитания на основе последовательной реализации все более сложных двигательных задач, планомерного повышения двигательной активности, увеличения объема и интенсивности сопряженных с нею нагрузок по мере роста функциональных возможностей организма.

Для повышения тренированности тайбоксера необходимо постепенно расширять его технико-тактический арсенал и увеличивать объем и интенсивность нагрузок.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок предусматривает регламентирование суммарной нагрузки, складывающуюся на протяжении занятий и этапов тренировочного процесса, очередное увеличение параметров суммарной нагрузки, задаваемой в рамках серии либо ряда серии занятий.

Суммарную нагрузку тренировочных занятий необходимо регламентировать применительно к динамике тренированности занимающихся с учетом конкретных показателей адаптации к этой нагрузке. Не всякая нагрузка, с которой справляются занимающиеся в случае ее одноразового или немногократного воздействия, является соответствующей их адаптационным возможностям. Сбалансированными могут быть лишь те нагрузки, которые не вызовут признаков переутомления.

Очередное увеличение нагрузки следует осуществлять лишь после того, как в результате адаптации к предыдущей нагрузке начинает уменьшаться вызываемые ею функциональные сдвиги.

Принцип циклического построения системы занятий предусматривает чередование в порядке кругооборота занятий, их серий, этапов, периодов и стадий.

Соответственно различают малые циклы (микроциклы, в частности недельные), средние циклы (мезоциклы, в частности месячные и околомесячные) и большие циклы (макроциклы – протяженностью в несколько месяцев, годичные и более продолжительные).

Принцип цикличности указывает на необходимость:

– строить систему занятий в тренировочном процессе в рамках относительно завершенных циклов, в которых обеспечивались бы регулярная повторяемость определенных фаз, этапов, периодов этого процесса;

– компоновать серии занятий таким образом, чтобы

обеспечивалась прогрессивная кумуляция их эффекта, и вместе с тем создавались бы благоприятные условия для полного развертывания восстановительных процессов;

– упорядочивать общий ход тренировочного процесса в мезо– и макроциклах, чтобы последовательность их стадий гарантировала поступательное развитие тренированности, а в месте с тем предупреждала бы появление перетренированности и иные нарушения динамики адаптационных процессов.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания обязывает последовательно изменять доминирующую направленность процесса физического воспитания в различных его стадиях в соответствии с тенденциями возрастного развития воспитываемых. Речь идет о том, чтобы с учетом изменений, наступающих с возрастом, целесообразно воздействовать на них в направлении оптимизации возрастной динамики индивидуальных возможностей, качеств, способностей.

Средства тренировки в тайском боксе

В тренировочном процессе по тайскому боксу можно выделить 3 основные группы упражнений:

1. Общеразвивающие или общеподготовительные (ОРУ): разминка, бег, плавание, упражнения с отягощениями, спортивные игры и т. д.;
2. Специально-подготовительные (СПУ): имитационные упражнения, бой с тенью, упражнения со скакалкой;
3. Специальные боксерские (СБУ): совершенствование технико-тактического мастерства с партнером, условные бои;
4. Упражнения на боксерских снарядах (УС): упражнения на боксерском мешке, на лапах и т. д.;
5. Соревновательные (СОР): спарринги, вольные бои, соревновательные бои.

Рассмотрим основные средства тренировочного занятия.

Разминка состоит из общей и специальной частей. Первая способствует специальной возбудимости центральной нервной системы и двигательного аппарата, повышению обмена веществ и температуры тела, деятельности органов кровообращения и дыхания. Вторая часть направлена на повышение работоспособности тех звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть разминки должна быть тесно связана со специализацией спортсмена, в данном случае – с тайским боксом.

Правильно организованная разминка способствует повышению возбудимости и лабильности нервных центров, что создает оптимальные условия для возникновения новых временных связей в процессе обучения, так и для осуществления уже усвоенных двигательных навыков в сложных условиях спортивной деятельности. Благодаря этому после разминки улучшается ориентировка в окружающей обстановке, уменьшается количество неправильных реакций при ее изменениях.

Под влиянием разминки повышается активность ферментов и скорость протекания биохимических реакций в мышцах, возбудимость и лабильность мышц.

Особенно велико значение разминки при физических упражнениях, требующих значительного потребления кислорода, что характерно для тайского бокса. Это обусловлено усилением деятельности органов дыхания и сердца, выходом крови из депо, перераспределением крови между работающими и неработающими органами, повышением температуры тела.

Последняя способствует более интенсивной диссоциации оксигемоглобина в тканях. Кроме того, при повышении температуры снижается вязкость мышц, что предохраняет тайбоксера от травм.

Физические сдвиги, вызванные разминкой, не исчезают сразу после ее прекращения. Они оставляют следы, которые обеспечивают улучшение работоспособности при последующей деятельности. Например, при повторении работы легочная вентиляция, несмотря на ее восстановление в интервале отдыха, будет больше, чем при предшествующей работе. Следовые явления после работы зависят от ее длительности и от интервалов отдыха между предварительной работой и последующей. Например, предварительная 10-минутная работа вызывает большее увеличение легочной вентиляции, чем 5-минутная, а 10-минутный интервал отдыха при этом более эффективен, чем 15-минутный.

Предварительная работа укорачивает время до начала потоотделения при последующей работе. Это обусловлено сохранением повышенной температуры тела в течение 20–30 мин после выполнения первой работы.

Таким образом, благоприятное воздействие разминки заключается не только в возникновении кратковременных физиологических сдвигов, но и в сохранении относительно длительных следовых явлений, обеспечивающих повышение работоспособности.

Оптимальное время разминки и длительность интервала между ее окончанием и началом работы определяется степенью тренированности тайбоксеров, метеорологическими условиями и другими факторами. В среднем разминка должна продолжаться 10–20 мин. Необходимо, чтобы уже при разминке началось потоотделение. Оптимальным перерывом отдыха между разминкой и основной работой является 3-минутный интервал.

Однако эти интервалы обычно более продолжительны из-за того, что тайбоксеры в это время бинтуют кисти рук, одевают инвентарь. Поэтому непосредственно перед основной частью тренировки рекомендуется дополнительно выполнить несколько упражнений, соответствующих предстоящей работе, а бинтовку рук производить перед разминкой после предварительной разминки кистей рук.

Разминка не должна вызывать утомления. Для предупреждения утомления мышц при разминке целесообразно нагружать не только те мышцы, которым предстоит основная работа, но и те, которые не будут участвовать в ее выполнении.

Концовка разминки должна соответствовать началу основной

части и по направленности, и по интенсивности.

Разминка – это то, с чего начинается любая тренировка. Это очень важная часть тренировки, так как некачественная разминка может повлечь за собой травмы. Также разминка служит для врабатывания организма в условия повышенных нагрузок.

Разминка не должна быть длительной, достаточно 10–15 минут, и должна содержать упражнения на все группы мышц, связки и суставы.

В разминку включаются как общеразвивающие упражнения, так и специально-подготовительные.

Разминка тайбоксера обычно начинается с ходьбы в спокойном темпе с постепенным ее ускорением вплоть до бега. Часто при разминке спортсмены используют упражнения со скакалкой. Затем спортсмен выполняет упражнения в движении, которые предназначены для разогревания мышц плечевого пояса, ног и туловища. Необходимо, чтобы во время разминки были проработаны все суставы, причем особенно важно улучшить подвижность в суставах, принимающих наиболее активное участие в боевой практике.

Разминку заканчивают обычно имитационными упражнениями и боем с тенью.

Упражнения со скакалкой улучшает работу сердечнососудистой системы и координацию. Эти упражнения можно использовать во время разминки или в заключительной части тренировки.

Прыжки со скакалкой должны быть легкими и экономичными. Ноги в коленях должны незначительно сгибаться, для того чтобы амортизировать соприкосновение ступней с полом. Не следует прыгать слишком высоко. Начальная цель – установить постоянный ритм и удерживать его в течение всего раунда.

Как только первоначальные шаги будут усвоены, можно переходить к более сложным упражнениям – на одной ноге, со сменой ног, в движении, двойные прыжки (когда скакалка совершает два оборота за один прыжок).

Бой с тенью – это универсальное упражнение тайбоксера, в котором имитируется реальный бой. При выполнении боя с тенью совершенствуют самые различные тактические и технические действия.

Спортсмену всегда необходимо иметь мысленное представление своего соперника, видеть его воображаемые удары, передвижения и защиты. Важно представлять ту дистанцию, на которой должен находится воображаемый соперник.

При ведении боя с тенью необходимо, чтобы тайбоксер менял

темп и манеру ведения боя, дистанцию, решал конкретные задачи как технического, так и тактического совершенствования и т. д.

На бой с тенью обычно в тренировке отводится от 3 до 6 раундов.

Условный бой – это бой, в котором создается искусственное ограничение боевых средств. Условный бой позволяет совершенствовать технико-тактическое мастерство в условиях, приближенных к соревновательным, заставляет тайбоксера находить тактические пути для повышения эффективности этих действий.

Условный бой может ограничиваться ведением боя на определенной дистанции, в определенной форме и манере и т. д.

Вольный бой – это следующая за условным боем ступень в освоении технико-тактического мастерства. Вольный бой проводится во время тренировочного занятия одновременно всей группой без привлечения судей. Это значительно снижает психическое напряжение тайбоксеров, что является весьма существенным фактором планирования его предсоревновательной подготовки и управления ею.

Тайбоксеры должны проводить вольные бои в хорошо закрытых масках, перчатках 12–20 унций, накладках на голень, и при необходимости – в жилетах. Лицо желательно смазывать вазелином, во избежание рассечений.

Нельзя проводить вольный бой только ради того, чтобы провести его. Необходимо всегда ставить какую-нибудь определенную задачу.

В вольном бою происходит становление индивидуальной манеры ведения боя, так как здесь проявляются с одной стороны боевое мышление, технико-тактическое мастерство, физическая подготовленность, а с другой – различные сбивающие факторы.

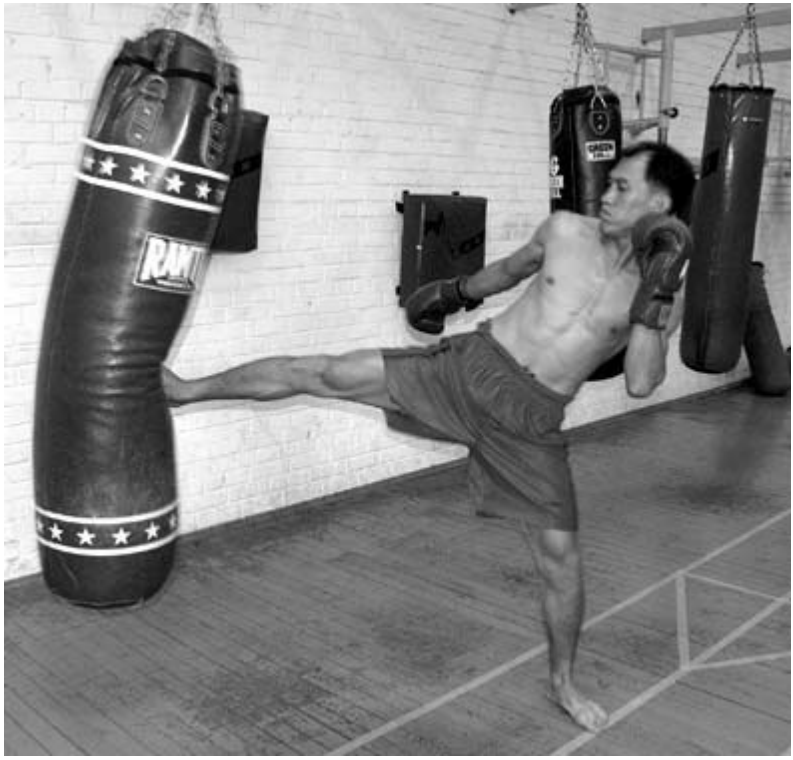
Спарринг – это тренировочный бой, полностью соответствующий соревновательному бою по напряженности и организации.

Спарринг проводится чаще всего с привлечением судей с целью отбора спортсменов для участия в соревнованиях, а также определения эффективности тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства тайбоксеров. Чаще всего спарринги проводятся между тайбоксерами разных клубов или внутри клуба между спортсменами разных групп.

Для спарринга обычно подбирается один партнер. О партнере, а также о дате и времени проведения спарринга обычно сообщается за несколько часов до него, чтобы спортсмен заранее психологически подготовился к предстоящему поединку.

Упражнения на лапах служат для отработки защитной техники, точности и техники ударов, комбинаций, а также для решения отдельных тактических задач. Для совершенствования мастерства тайбоксера используются следующие типы лап: лапы для ударов руками, лапы для ударов ногами и коленями, лапы для отработки ударов по ногам. Для отработки толчков и ударов в туловище также используются защитные пояса для тренера. При работе с лапами тренер также может использовать и протекторы на голень. Используются и комбинации лап: лапа для рук и лапа для ног, лапа для рук и лапа для ударов по ногам.

Упражнения на лапах требуют от тренера отличной физической подготовленности, быстрой реакции, большой ловкости и подвижности.



С помощью упражнений на лапах тренер может определить:

технику выполнения ударного движения, в том числе его биомеханическую структуру; точность, силу и скорость удара; автономию действий ударных частей тела; напряжение и расслабление мышц и т. д.

Тренер при работе с лапами должен имитировать удары, а боксер, выполняя различные защиты, переходить к контратакующим действиям. Каждый прием, удар или комбинация должны быть тщательно отработаны. Нельзя наносить удары беспорядочно, без определенной цели. Необходимо постоянно создавать обстановку, близкую к боевой.

Для упражнений на лапах ежедневно отводится от трех до шести раундов.

Упражнения на мешке являются одним из важнейших средств для совершенствования силы и быстроты ударов, специальных физических качеств тайбоксера, закаливания ударных частей тела.

С помощью упражнений на мешке разучиваются и совершенствуются как одиночные удары, так и серии ударов.

Принципы работы на мешке те же, что и при бое с тенью. Сначала отрабатывается каждый удар на форму поведения, а затем на приобретение ударной силы и скорости путем многократного повторения. После усвоения одиночные ударов можно переходить к отработке комбинаций.

Необходимо постоянно находится в движении перед мешком, ни на секунду не задерживаться в одной и той же позиции. Не следует отталкивать от себя мешок. Необходимо также помнить, что удар должен наноситься не по поверхности мешка, а сквозь мешок.

Упражнения с партнером по совершенствованию технико-тактического мастерства являются одним из основных средств

тренировки, в котором изучается и совершенствуются технико-тактическое мастерство тайбоксера.

При организации и проведении упражнений с партнером необходимо соблюдать следующие условия:

1. Атакующие и защитные действия должны выполняться в условиях, приближенных к соревновательным.

2. Совершенствование боевых приемов в паре должно выполняться по ролям (например, один тайбоксер атакует, второй – защищается или контратакует и т. п.).

3. Атакующий должен выполнять атаку таким образом, чтобы: удар следовал строго в цель; резкость и быстрота удара были близки к максимальным; атака должна иметь законченную форму, т. е. после атаки спортсмен должен стремиться принять исходное положение.

На упражнения с партнером по совершенствованию технико-тактического мастерства в тренировочном занятии в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовки тайбоксеров отводится от 4 до 12 раундов.

Методы

Подготовка высококвалифицированного тайбоксера невозможно без использования различных методов физического воспитания. Существует три типа методов: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Методы строго регламентированного упражнения

Методами этого типа деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

– в твердо предписанной программе движений;

– в возможно точном нормировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в нормировании интервалов отдыха и строго установленном чередовании их с фазами нагрузки;

– в создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, выбор которых для применения зависит от содержания занятий, этапов, последовательно сменяющихся в процессе подготовки спортсмена, и других обстоятельств.

Метод расчленено-конструктивного упражнения подразумевает разучивание действия в расчлененном виде с последовательным объединением действия в единое целое. Например, если тайбоксер не может достаточно быстро освоить какую-либо контратаку, то сначала разучивается защита, а затем ответный удар.

Метод целостно-конструктивного упражнения подразумевает разучивание действия в целостном виде с избирательным вычленением деталей. При обучении этим методом у тайбоксера создается наиболее точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз движения, кроме того, появляется возможность быстро выявлять наиболее трудные в координационном отношении части осваиваемого движения.

Методы непрерывной нагрузки характеризуются слитностью воздействий, организуемых таким образом, что задаваемая нагрузка не прерывается интервалами отдыха, а дается «в один прием», отдых же предоставляется по окончании всей нагрузки.

Один из методов такого рода – **метод равномерной**

тренировки, связанный с выполнением циклических движений в равномерном темпе продолжительное время. Еще один метод из этой группы – **метод переменного упражнения**, связанный с длительным непрерывным выполнением движений с переменной скоростью. Эти методы направлены преимущественно на воспитание выносливости.

Методы интервальной нагрузки отличается прерывистостью нагрузки и системным чередованием ее порций с нормированными интервалами отдыха в процессе выполнения задания.

К этим методам относятся метод стандартно-повторного интервального упражнения и вариативного интервального упражнения. Примером первого метода могут быть упражнения с отягощениями, выполняемые в постоянном темпе с одинаковыми промежутками отдыха. Примером второго метода может быть работа на мешке в переменном темпе, с сокращающимися интервалами отдыха между раундами.

Круговая тренировка составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядоченной схемой. Упражнения выполняются в порядке последовательного прохождения 8–10 «станций». На каждой станции повторяется один вид движений или действий (удары по боксерскому мешку – упражнения с набивными мячами – упражнения со скакалкой – упражнения с гантелями и т. д.). Круговую тренировку различают по типу непрерывного длительного упражнения (преимущественная направленность на развитие общей выносливости), интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха (преимущественная направленность на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости), интервальная тренировка с ординарными интервалами отдыха (преимущественная направленность на развитие силовых и скоростных способностей в сочетанием с воздействием на другие компоненты общей физической работоспособности).

Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей степени он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность. Игровой метод используется в форме специализированных («Пятнашки») и спортивных игр.

Основная определяющая черта **соревновательного метода** – конкурсное сопоставление сил в условиях упорядоченного

соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Этот метод создает особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма, как правило, более значительному, чем при внешне аналогичных несоревновательных нагрузках.

Глава VII. Периодизация и планирование тренировочного процесса

Структура тренировочного процесса (общие сведения)

Тренировочный процесс как целое строится на основе определенной структуры, которая характеризуется:

1) целесообразным порядком взаимосвязи различных сторон содержания подготовки спортсмена;

2) необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки, а также тренировочных и соревновательных нагрузок;

3) определяемой последовательностью различных звеньев тренировочного процесса, которые являются фазами или стадиями, этого процесса, выражающими его закономерные изменения во времени. К этим фазам можно отнести периоды, этапы подготовки, тренировочные циклы.

Известно, что спортсмен в течение года может находиться в оптимальном состоянии и быть в связи с этим готовым к достижению максимальных для себя спортивных результатов 2–4. Согласно этому весь контролируемый период подготовки делится адекватно количеству основных соревнований на соответствующее число макроциклов (МаЦ) продолжительностью по 3–6 месяцев; для удобства управления каждый макроцикл делится на средние циклы – мезоциклы (МзЦ) по 2,5–3 недели; мезоциклы в свою очередь – на микроциклы (МкЦ), естественно, с более конкретными задачами и содержанием.

На структуру и продолжительность отдельных мезоциклов существенно влияют содержание подготовки спортсмена по этапам и периодам макроцикла, система соревнований, величины интервалов между ними, закономерности кумуляции эффектов тренировочных и соревновательных нагрузок, процессы восстановления и другие существенные факторы тренировочной деятельности.

Основными типами мезоциклов являются базовые и соревновательные, а дополнительными – втягивающие, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, восстановительно-подготовительные и др.

Втягивающий мезоцикл является первым этапом большого цикла тренировочного процесса. Общий уровень интенсивности нагрузок здесь сравнительно невелик, объем же обычно достигает значительных величин. При подготовки боксеров основными средствами здесь являются общеразвивающие (ОРУ) и специально-подготовительные (СПУ) упражнения.

Базовый мезоцикл – главный тип мезоциклов

подготовительного периода тренировки. В них реализуются основные задачи подготовки, осуществляется основная тренировочная работа по формированию новых и преобразованию освоенных ранее спортивных двигательных навыков, вводятся наиболее значительные тренировочные нагрузки, приводящие к увеличению функциональных возможностей организма.

Контрольно-подготовительный мезоцикл является переходной формой от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно-тренировочная работа сочетается здесь с участием в соревнованиях, которые имеют в основном контрольно-тренировочное значение, т. е. подчинены задачам подготовки к основным соревнованиям.

Предсоревновательный мезоцикл типичен для этапа непосредственной подготовки к соревнованию.

В предсоревновательном мезопикле моделируется режим предстоящего соревнования, обеспечивается адаптацию к его конкретным условиям и в то же время создаются условия для наибольшей реализации общего эффекта всей предшествующей подготовки в предстоящих соревнованиях. При этом, для своевременности применения тренировочных средств особое значение имеет умелое использование закономерностей кумулятивного тренировочного эффекта (КТЭ). На первый план выдвигается проблема регулирования динамики нагрузок с таким расчетом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивном результате в сроки решающих соревнований.

Соревновательный мезоцикл – преобладающий тип мезоциклов в период основных состязаний, когда их несколько, и они следуют друг за другом с интервалами, соразмерными продолжительности средних циклов. В простейших случаях, соревновательный мезоцикл состоит из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов.

На структуру соревновательных мезоциклов, а также на частоту их воспроизведения и порядок чередования с мезоциклами иного типа решающее влияние оказывают закономерности сохранения спортивной формы.

Восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий мезоциклы необходимы при большой продолжительности периода, насыщенного многими ответственными соревнованиями. Первый подобен базовому мезоциклу, но включает дополнительное число восстановительных микроциклов, второй характеризуется еще более мягким тренировочным режимом и более широким использованием эффекта переключений путем смены форм, содержания и условий тренировочных занятий.

Основной структурной единицей мезоцикла является микроцикл.

Основными типами микроциклов являются собственно-тренировочные и соревновательные, а также дополнительные – подводящие и восстановительные.

Главным типом микроциклов в непосредственной предсоревновательной подготовки спортсмена являются собственно-тренировочные микроциклы, которые в свою очередь подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Общеподготовительные МкЦ являются основным типом микроциклов в начале подготовительного периода, для которых характерно чередование занятий, направленных на развитие всех или большинства основных физических качеств спортсмена. Специально-подготовительный микроцикл отличается повышенным удельным весом специализированной работы, направленной на развитие специфической тренированности, необходимых способностей и навыков.

Подводящие микроциклы строятся по правилам непосредственного подведения спортсмена к соревнованию. В таких микроциклах моделируется ряд элементов программы режима предстоящего соревнования. Вместе с тем конкретное содержание и построение таких микроциклов обусловлены особенностями предстартового состояния спортсмена, последействием предыдущих тренировочных занятий и особенностями избранного способа подведения к соревнованиям.

Восстановительные микроциклы вводятся обычно после серии напряженных собственно-тренировочных микроциклов, вызывающих значительную кумуляцию эффекта нагрузок, а также после серии ответственных соревнований.

Соревновательные микроциклы являются формой организации соревновательной деятельности. Эти микроциклы включают дни, занятые самими соревнованиями, фазу оперативной настройки в день, предшествующий ему, межстартовые фазы, если соревнование проводится не в один день, и фазу послесоревновательного восстановления.

Микроциклы разных типов в зависимости от особенностей этапов тренировочного процесса составляют мезоциклы. Чаще всего в тренировочном процессе средний цикл состоит из 3–6 микроциклов и имеет общую продолжительность близкую к месячной.

Содержание и структура тренировочного процесса зависят от различных факторов, задач подготовки на том или ином этапе, величины и взаимосвязи тренировочных нагрузок, календаря

спортивных соревнований и т. д.

В основе такого построения тренировочного процесса лежат закономерности приобретения, сохранения и временной утраты **спортивной формы** – состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижениям, которое приобретается при определенных условиях в каждом макроцикле тренировки. При этом для своевременности применения тренировочных средств особое значение имеет умелое использование закономерностей кумулятивного тренировочного эффекта (КТЭ). На первый план выдвигается проблема регулирования динамики нагрузок с таким расчетом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивном результате в сроки решающих соревнований.

В соответствии с этим тренировочный процесс принято делить три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Продолжительность отдельных периодов в многомесячных циклах целесообразно устанавливать примерно в следующих пределах:

подготовительный период – от 2–3 до 5–6 месяцев;

соревновательный период – от 1,5–2 до 4–5 месяцев;

переходный период – от 3–4 до 6 недель.

Подготовительный период

(Задачами) Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе тренировочных занятий опробываются и совершенствуются новые методические приемы и средства общей и специальной физической подготовки, усваиваются новые приемы и совершенствуются ранее приобретенные технико-тактические действия.

Для более четкого планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы подготовительный период целесообразно разделить (состоит из) на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Главное внимание на **общеподготовительном** этапе должно уделяться разносторонней общей физической подготовке, на которую отводится 40–50 % тренировочного времени, технической (35–40 %) и тактической (20–25 %) подготовке. Одновременно с воспитанием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) совершенствуется техника боевых приемов и тактических действий, развиваются волевые качества, значительное внимание уделяется психической подготовке боксеров.

Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатика, упражнения с отягощениями, кроссы, бег на дорожках, прыжки, различные подвижные и спортивные игры, упражнения с партнером в овладении технико-тактическими навыками в условных боях.

Теоретическая подготовка направлена на приобретение и углубление знаний, составляющих основу спортивной деятельности. Формы тренировки на этом этапе – специализированные и комплексные занятия по физической, специальной и технической подготовке, в которых постепенно увеличивается общий объем тренировочных нагрузок и в меньшей степени их интенсивность. Продолжительность этого этапа в зависимости от физического состояния занимающихся 1–2 месяца.

Важнейшая задача **специально-подготовительного этапа** – повышение уровня тренированности, непосредственное становление спортивной формы, развитие специальных качеств и навыков, специфичных для боксеров, приобретение спортивной формы и подведение спортсменов к специфической

соревновательной работе.

Физическая подготовка занимает 25–30 % общего времени и в основном способствует дальнейшему воспитанию физических качеств. Повышается удельный вес средств специальной физической подготовки. Техническая подготовка – совершенствование технических навыков в более усложненной обстановке – занимает 35–45 % общего времени; тактическая подготовка – совершенствование тактических навыков в условных боях и встречах с различными по боевым особенностям и стилю партнерами – занимает примерно 35–40 % общего времени.

Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физической подготовки для дальнейшего совершенствования физических качеств, специальные упражнения в технике и тактике (условные и вольные бои).

В психической подготовке основное внимание уделяется развитию умения переносить тренировочные нагрузки, применять индивидуальные средства тренировки, в которых требуется мобилизация и напряжение всех сил боксера.

Теоретическая подготовка посвящается изучению материалов по общим вопросам тренировки. Спортсмены старших разрядов должны выступать на теоретических занятиях с сообщениями о различных сторонах технической и тактической подготовки боксеров.

Основные формы тренировки на втором этапе – специальные и комплексные занятия по физической, технической, тактической подготовке с применением индивидуальных и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки. Стабилизируется общий объем тренировочной нагрузки и продолжается повышение интенсивности выполнения упражнений.

Методы воспитания физических качеств приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений и специальной выносливости.

На этом этапе больше внимания уделяется повышению специальной тренированности, которая достигается специальными, боксерскими упражнениями для воспитания силы, быстроты, ловкости и выносливости с учетом возраста занимающихся.

В конце этапа проводятся контрольные испытания по физической и технической подготовке, контрольные бои, в которых проверяется технико-тактическое мастерство боксеров.

Соревновательный период

В этом периоде тайбоксер активно участвует в основных состязаниях, сохраняя приобретенную спортивную форму и повышая свою тренированность.

Соревновательный период состоит из ряда микропериодов, зависящих от календаря соревнований. В каждом из них боксер готовится к состязаниям, участвует в них и отдыхает. На протяжении соревновательного периода он по-прежнему неуклонно совершенствует технические навыки, тактические приемы, воспитывает физические (силу, быстроту, ловкость и выносливость) и волевые (инициативность, уверенность, смелость, решительность и стойкость) качества.

Физическая подготовка направлена на достижение максимального уровня тренированности, сохранение его, а также на поддержание достигнутого уровня общей тренированности. Общий удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на предсоревновательном уровне.

Техническая подготовка должна обеспечивать дальнейшее совершенствование быстроты и стабильности применения приемов в сложных боевых условиях. Ее удельный вес такой же, как и на предсоревновательном этапе.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2005 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

В процессе тактической подготовки совершенствуются тактические действия против соперников различных тактических стилей.

Психическая подготовка должна обеспечивать максимальную мобилизацию и психическую готовность спортсмена к каждому бою и соревнованию в целом.

В волевой подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием боксеров в соревнованиях: воли к победе, выдержки, смелости, решительности, воли в преодолении отрицательных состояний (психических барьеров), неуверенности в бою, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты боя, подавленности, связанной с поражениями.

Турнир в Японии, ФТБР/«RAMTL» – 2000 г.

Теоретическая подготовка направлена на изучение особенностей тренировки в соревновательном периоде, а также на расширение знаний, способствующих успешному выступлению в соревнованиях.

Основные средства на этом этапе: упражнения специальной физической подготовки, совершенствование в технике и тактических действиях с соперниками различной манеры боя.

Наибольший удельный вес должны занимать условные и вольные бои, работа над устранением отдельных недостатков техники.

Переходный период

Это период в основном посвящен активному отдыху спортсмена.

Основные задачи: постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху. В переходном периоде следует сохранять достигнутый уровень общей физической подготовленности, обеспечивать активный отдых и укреплять здоровье боксеров.

В этом периоде преимущественно применяется игровой метод. Как средства активного отдыха рекомендуется применять гигиеническую гимнастику, прогулки и туристические походы, экскурсии, игры в городки, бадминтон, рыбную ловлю, охоту и др. Боксерские упражнения служат лишь для поддержания боевых навыков.

Уменьшается количество занятий (до двух-трех в неделю), общий объем и особенно интенсивность применяемых нагрузок, но это не исключает ежедневных утренних упражнений.

Для групп новичков учебный год можно не делить на периоды и циклы, так как занятия этих групп на первом году обучения имеют в основном подготовительный характер.

У спортсменов 1 разряда, занимающихся по индивидуальным планам, в году может быть и больше циклов, в зависимости от календаря соревнований и подготовленности спортсмена к конкретным состязаниям.

В каждом цикле следует планировать, к какому времени боксеру нужно достичь высокого уровня спортивной подготовленности и когда ему надо переходить к активному отдыху.

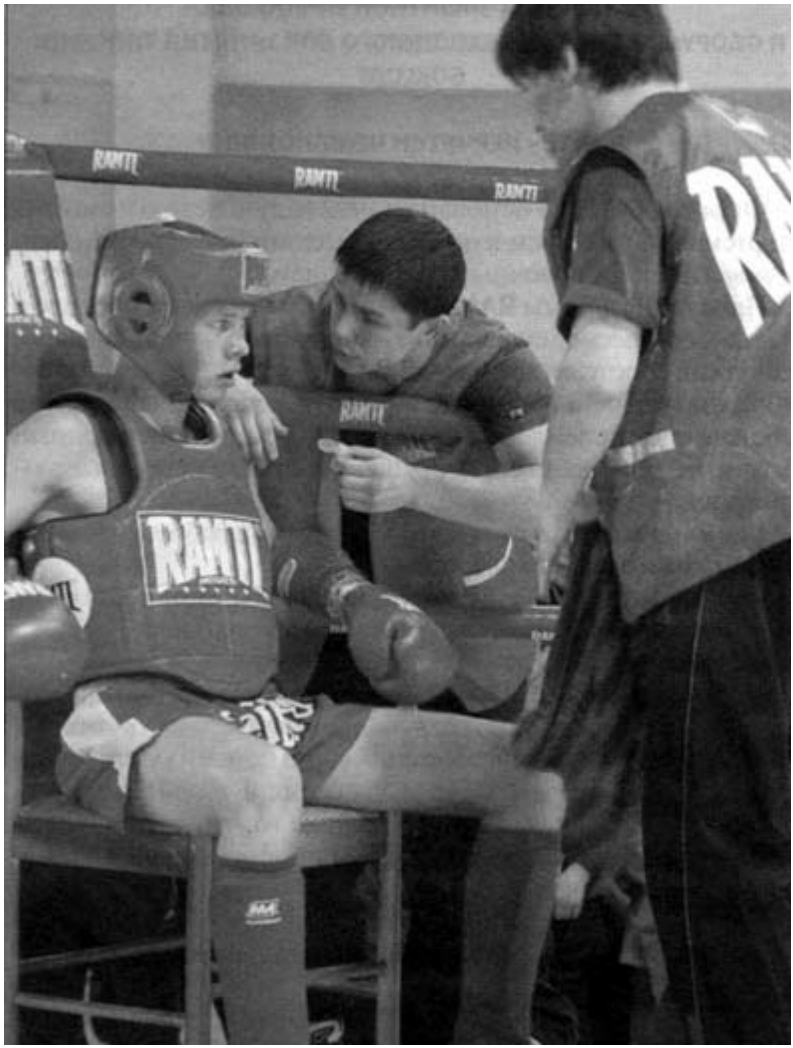
Планирование

Планирование спортивной работы является основой всей системы управления процессом тренировки.

Существуют перспективные, периодические, текущие и оперативные планы подготовки боксеров.

Перспективный план составляется на 4 года, например от одних олимпийских игр до других и т. д. В перспективном плане определяется главное направление в деятельности коллектива и спортсмена, цель и основные задачи планируемой многолетней подготовки, раскрываются средства, методы и формы занятий по периодам и этапам подготовки, динамика нагрузок, дается краткая характеристика спортсмена; указываются основные соревнования каждого цикла, определяется общее количество боев, прогнозируются спортивные результаты, намечается прием контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке; планируются основные воспитательные мероприятия, педагогический и врачебный контроль.

По объему перспективный план предусматривает количество тренировочных дней по годам и количество соревнований, индивидуальных и групповых тренировок, тренировочных часов, отведенных на физическую (общую и специальную), техническую, тактическую и теоретическую подготовку.



Турнир в г. Чайковский. 2001 г.

По интенсивности предусматривается количество тренировок с максимальной, высокой, средней и малой интенсивностью с учетом уровня подготовленности команды и отдельных боксеров; намечаются основные задачи в годичных тренировочных циклах, периодах и этапах подготовки, а также их длительность с учетом предстоящих важнейших соревнований; средства и уровень подготовки (определяются основные задачи и направление по каждой из сторон подготовки – технической, тактической, физической, психической, теоретической), ориентировочно намечаются сроки передвижения спортсменов из младших в старшие разряды; педагогический, научный и медицинский контроль; устанавливаются сроки проведения врачебных осмотров и всей системы учета, контроля и самоконтроля.

В индивидуальном перспективном плане конкретизируется командный план исходя из возможностей того или иного тайбоксера.

Периодический (цикловой) план составляется на основе перспективного на год, например на срок между основными соревнованиями в году (Чемпионат России, Кубок России и т. д.).

В периодическом плане более детально раскрываются задачи развития физических качеств, совершенствования технических и тактических навыков, указываются средства и методы подготовки, величина и характер нагрузки на каждом этапе подготовки, число дней тренировок и отдыха, сборы, динамика нагрузок по видам подготовки; время и количество различных форм и методов тренировки – самостоятельная работа дома и на учебно-тренировочных занятиях, количество спарринговв (боевая практика), время упражнений на снарядах и другие виды подготовки.

Текущие планы разрабатываются на основе периодических. Они составляются на срок от 1 до 3 месяцев, от соревнования к соревнованию разных масштабов.

В плане выделяются различные по характеру микроциклы (недельное планирование), в которых чередуются разная нагрузка и отдых. При составлении этого плана учитываются состояние здоровья тайбоксера, условия труда и быта, характеристика боев, проведенных в последнем турнире, уровень изменений в спортивном мастерстве и волевой подготовке за последнее время.

Оперативный план разрабатывается на срок не более 20 дней. Этот план несколько уточняет текущий. Обыкновенно его корректируют во время учебно-тренировочных и тренировочных сборов при подготовке к соревнованиям, учитывая условия тренировки, режима, количество квалифицированных спарринг-партнеров и др. По существу, оперативный план предусматривает непосредственное подведение тайбоксера к состоянию боевой готовности к соревнованиям.

При разработке планов необходимо уделять должное внимание реализации следующих основных положений:

4) непрерывности и круглогодичности процесса тренировки;

5) четкому определению задач и содержания учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного года;

6) определению для каждой группы занимающихся средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их спортивной квалификацией и задачами роста спортивного мастерства;

7) определению содержания и средств моральной и

психической подготовки занимающихся;

8) четкой организации воспитательной работы;

9) организации врачебного и педагогического контроля;

10) определению для каждой группы плана подготовки к календарным соревнованиям года и участия в них;

11) определению уровня тренировочных и соревновательных нагрузок для отдельных групп занимающихся.

В спортивной практике используют различные формы построения планов тренировки.

Цикловой план охватывает законченный круг работы в течение определенного времени. В нем решаются задачи, средства и методы по годам, периодам, этапам и неделям. Цикловой план может быть составлен в виде сетки или графика.

Сетевая форма планирования позволяет упорядочить обучение, распределение средств, определить количество действий в условных единицах и управлять подготовкой тайбоксера.

Графическая форма планирования дает возможность пользоваться различными схемами, графиками, комбинациями линий и по конкретным коэффициентам определять объем, напряженность и интенсивность нагрузок в днях, часах, процентах, баллах.

Почасоваой план наиболее простой. В нем ставятся задачи, излагаются средства, распределяется время на различные формы работы и виды подготовки по периодам и этапам.

Таким образом, процесс подготовки тайбоксеров начинается с организации коллектива и постановки цели и задач, планирования деятельности занимающихся, подбора средств, методов и форм работы и заканчивается решением этих задач, т. е. достижением определенных результатов. Затем на основе информации о результатах и состоянии занимающихся, нужной корректировки в планах выдвигается новая цель, задачи и начинается новый цикл. Так из года в год по периодам и этапам осуществляется управление многолетним процессом спортивной подготовки боксеров.

Главная задача планирования подготовки тайбоксеров к достижению высоких спортивных результатов заключается в научно обоснованном подведении спортсменов к состоянию спортивной формы. Многие исследования показали, что для достижения спортивной формы следует применять трехфазную форму подготовки. В первой фазе создаются предпосылки для создания спортивной формы, повышения общего уровня функциональных возможностей организма, всестороннего воспитания физических качеств и волевых способностей,

формирования техники и тактики. Во второй фазе происходит относительная стабилизация спортивной формы как системы компонентов, обеспечивающих оптимальную готовность к спортивным достижениям. В третьей фазе организм переключается на реабилитационный уровень функционирования. Таким образом процесс спортивной подготовки изменяется по волнообразной кривой напряжений. Фазность развития спортивной формы является естественной основой периодизации тренировочного процесса.

Становление, сохранение и временная утрата спортивной формы происходит в результате строго определенных тренировочных воздействий, которые постоянно меняются в зависимости от фаз развития спортивной формы. В соответствии с этим запланированный цикловой тренировочный процесс разделяют на три периода, в которых отражены стадии процесса управления развитием спортивной формы.

Глава VIII. Обучение и подготовка тайбоксеров различной квалификации

Подготовка тайбоксеров первого года обучения

Новичок это тайбоксер первого года обучения. Обучение и воспитание тайбоксера-новичка является очень важным этапом в работе тренера. Именно на этом этапе закладываются основы техники тайского бокса и от того, как спортсмен их освоит, насколько он будет физически подготовлен, во многом зависят его будущие спортивные результаты. Поэтому первый год обучения является решающим этапом для становления будущего тайбоксера. Поэтому от тренера требуются высокие профессиональные качества как специалиста в тайском боксе, так и педагога, высокой эрудиции в педагогике, физиологии и других дисциплинах.

Основными задачами, стоящими перед спортсменами первого года обучения, являются:

1. Привитие интереса к тайскому боксу и воспитание спортивного трудолюбия.
2. Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка.
3. Развитие качеств, необходимых тайбоксеру (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости и т. д).
4. Изучение основ техники тайского бокса, механики передвижений, ударов и защит.
5. Изучение простых технико-тактических действий на дистанции и боксерской борьбы.
6. Овладение навыками специальных упражнений на снарядах.
7. Ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о тайском боксе.
8. Выявление перспективных детей для дальнейших занятий тайским боксом в учебно-тренировочных группах.
9. Приобретение боевого опыта участия во внутренних соревнованиях.
10. Выполнение норм III спортивного разряда.

Методические указания к проведению учебно-тренировочных занятий по программе для новичков.

Общая физическая подготовка. Систематическая общая и специальная физическая подготовка является в овладении техникой и тактикой тайского бокса.

Основная задача применения средств физической подготовки – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной

системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Подбирая упражнения определенного объема и интенсивности, следует помнить о возрасте и уровне подготовки занимающихся. Как правило, это юноши и девушки. Поэтому надо учитывать их возрастные анатомо-физиологические и психические и физиологические особенности.

К общеразвивающим упражнениям относится специальная гимнастика в ходьбе, стоя, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи; упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с гантелями, набивными мячами, скакалкой, теннисными мячами и т. д.); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведении из равновесия; плавание, спортивные игры и др.

Для комплексного развития силы, быстроты, координации и выносливости используются упражнения на гимнастических снарядах:

Лазанье по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности и на короткие дистанции). К специфической деятельности близки спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол.

Тренер должен рекомендовать тайбоксерам такие упражнения, которые обеспечили бы развитие отстающих физических качеств у каждого тайбоксера. Им следует заниматься не только во время групповых специальных занятий, но и в дни, свободные от занятий по тайскому боксу.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для тайбоксеров. Она должна вестись одновременно с овладением приемами техники тайского бокса и их совершенствованием. Тренер подбирает упражнения так, чтобы тайбоксер-новичок мог овладеть определенным кругом технических навыков и умений. Не следует требовать от него длительных упражнений на выносливость или частых скоростно-силовых действий, так как в бою начинающему тайбоксеру надо в основном проявить быстроту, выносливость, координацию и другие качества из расчета 2–3-раундового боя по 2 мин, показать мастерство в применении техники защит, ударов, передвижения и т. д.

Нецелесообразно загружать новичка множеством упражнений

общего и специального характера. У него меньше времени для занятий тайским боксом, поэтому надо выбирать в основном такие упражнения, которые бы отвечали задачам комплексного развития, – кроссы, бег на короткие дистанции, упражнения для развития ловкости (спортивные игры), упражнения с партнерами, специальная гимнастика, перебрасывание набивных и теннисных мячей, упражнения для воспитания устойчивости, чувства пространства, расслабления и свободы действий. Особое внимание следует обратить на овладение техникой упражнений с мячом, скакалкой.

В процессе обучения для общей физической подготовки в основном отводятся отдельные занятия и дни, не входящие в расписание секционных занятий. Для специальной физической подготовки используют специализирванные занятия (3 раза в неделю по 2 часа). Как правило, в первой части занятия применяются упражнения на воспитание координации и быстроты, а в конце – упражнения на снарядах и специальная гимнастика для развития гибкости и силовых качеств, а также для комплексного развития быстроты, координации, ловкости (для развития этих качеств могут использоваться подвижные и спортивные игры).

Планируя общую и специальную физическую подготовку следует учитывать ее удельный объем на протяжении всего срока обучения и тренировки новичка. В начале занятий общей физической подготовке уделяется больше… По мере овладения техникой тайбоксеру следует включать в занятия все больше упражнений по специальной физической подготовке, обеспечивающее качественное овладение техникой. Специализированные занятия постепенно насыщаются специальными упражнениями.

Технико-тактическая подготовка. Изучение техники и тактики занимает в процессе обучения тайбоксеров наибольшее место. Одна из основных задач обучения тайбоксера-новичка – это овладение техникой упражнений, обеспечивающих гармоничное развитие необходимых для тайбоксера физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, равновесия, специальной выносливости, силы и др.), а также технических навыков в передвижении, ударах, защитных действий и контрударов. Поэтому этим упражнениям следует уделять большое внимание и добиваться от занимающихся наиболее точного выполнения действий.

В начале курса обучения тайбоксера-новичка, примерно в течение 2–3 месяцев, в учебно-тренировочных занятиях особое внимание обращается на изучение биомеханических основ

движений в тайском боксе. Молодой тайбоксер должен овладеть свободой движений и комплексом специальных упражнений с тем, чтобы он смог легко атаковать и контратаковать соперника с разных исходных положений. Для этого используют упражнения в движении при нанесении ударов и принятии защит, которые изучаются с фронтального и бокового положений и выполняются как под разноименную ногу, когда происходит движение удара левой рукой, тяжесть тела приходится на правую ногу, при ударе правой рукой тяжесть тела приходится на левую ногу. При обучении под одноименную ногу в момент нанесения удара левой рукой тяжесть тела приходится на левую ногу, и наоборот.

Эти действия изучаются вначале раздельно, причем тайбоксер стоит на месте, затем с шагом вперед, назад, в стоны и по кругу. Необходимо добиваться слитности нескольких действий в ударах, переходя от действий под разноименную ногу к действиям под одноименную, и наоборот, как во фронтальном положении, так и в положении боевой стойки. По такой же схеме следует изучать и действия в защитах из разных боевых положений: уклоны, нырки, шаги назад, вперед, в стороны, по кругу, имитация защит руками, комбинированные защиты.

Одновременно изучается и совершенствуется ряд упражнений, способствующих быстрому усвоению движений в передвижении, ударов и защит. При этом надо обращать внимание на создание удобных исходных положений после защитных действий с целью последующего перехода к контратаке.

Для успешного овладения техническими действиями, предусмотренными программой обучения новичков, целесообразно соблюдать определенную последовательность. Вначале изучаются и совершенствуются атаки одиночными прямыми ударами кулаком в голову, боковыми ударами ногой в туловище и прямыми ударами коленом в туловище. Далее проходят к обучению боковым ударам кулаком в голову, толчкам ногами. И лишь затем изучаются атаки на средней и ближней дистанциях – боковыми ударами коленом и локтем.

Затем изучаются защиты с помощью шага назад и в стороны, подставок ладони, плеча и предплечья, отбивов и уклонов. После обучения одиночным ударам и защитам от них (главным образом на дольней дистанции) следует переходить к усвоению двух и трех последовательно наносимых ударов с применением защит сначала условно по заданию, затем произвольно по выбору.

После того, как молодой тайбоксер достаточно овладеет техникой передвижения, атакующими ударами, защитами, он может перейти к изучению контрударов в ответной форме.

Контрудары следует изучать в такой последовательности:

1. При атаке одним прямым или боковым ударом левой или правой в голову применяется одна из защит и наносится один из наиболее удобных контрударов в ответной форме.

2. При атаке одним ударом – защита и контратака в ответной форме двумя последующими ударами.

3. При атаке двумя ударами – защита и контратака одним ударом.

4. При атаке двумя ударами – защита и контратака также в ответной форме двумя ударами.

При этом главное внимание надо обращать на правильное выполнение ударов и защитных действий, а также на исходные положения тайбоксеров после защиты с целью последующего нанесения контрударов. Не рекомендуется переходить к встречным контрударам, прежде чем будут хорошо усвоены защитные действия от атак и ответных контратак партнера.

Достаточно овладев всеми ударами и защитами от них на дальней дистанции, что обычно занимает три четверти всего времени, отведенного на технико-тактическую подготовку, новичок переходит к изучению действий на средней дистанции. В таком же порядке проходит изучение и совершенствование атак и защит: сначала одиночными ударами, потом на один атакующий удар один ответный, на один атакующий два ответных, на два атакующих два ответных.

Поскольку на средней дистанции в основном применяются удары боковые и снизу, изучаются и совершенствуются защиты нырками, уклонами, остановками, накладками ладонью, предплечьем, уходами.

В тематическом плане для новичков на изучение действий на средней и ближней дистанциях отводится немного времени. В основном в конце этапа обучения тайбоксера-новичка знакомят с навыками, точнее элементами ближнего боя.

В период обучения новичка надо выяснить его склонности к определенной манере ведения боя исходя из его личных качеств, характера, уровня усвоения техники и тактики, физических возможностей и т. п. Поэтому тайбоксеру необходимо попробовать все виды боя на всех дистанциях.

Некоторые методические указания к обучению технике

Передвижения. Занимающиеся начинают изучать передвижения в общем строю под общую команду тренера. Тренер должен следить за тем, чтобы они во время передвижений тайбоксеры правильно переносили вес тела с ноги на ногу.

После изучения передвижений в общем строю переходят к изучению передвижений в парах.

Упражнения в парах занимающиеся должны выполнять самостоятельно. Каждая пара на отведенном ей месте должна передвигаться во всех направлениях. Тренер делает общие замечания по наиболее типичным ошибкам.

В начале изучения техники передвижения наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. Неправильное положение ног, туловища, головы и рук.
2. Нарушение расстояния между ногами при передвижениях.
3. Передвижение не на носках, а на всей ступне.
4. Плохая координация между движением туловища и ног.
5. Неправильное расположение ступней, затрудняющее правильное передвижение.
6. Потеря равновесия при неправильном передвижении.

Передвижению надо уделять много внимания, особенно в начальном периоде обучения тайбоксеров. Упражнения в передвижении следует практиковать в занятиях разной направленности.

Удары. Разучивание техники ударов начинается с ознакомления занимающихся с основными ударными поверхностями кулака, ноги, колена и локтя, а также с навыками правильной бинтовки кисти с целью предотвращения травм. Вначале обучение ударам идет на месте, затем с шагом вперед, назад, в стороны и по кругу. Обучая ударам, следует обращать особое внимание на отработку точности, быстроты и резкости их нанесения. На начальном этапе обучения не следует требовать от занимающихся сильных ударов, так как значительно замедлится процесс овладения техникой движения и начнется грубый обмен ударами. Удар нужно начинать свободно, без напряжения, ускорять его к концу движения и в момент касания цели резко заканчивать. Необходимо постоянно напоминать занимающимся, чтобы удары наносились без замаха, так как чрезмерный замах мешает точно наносить удар и служит сопернику сигналом для принятия защиты.

Когда боксеры овладеют одиночными ударами на месте, с шагом вперед, назад, в стороны тренер начинает обучать их двойным односторонним и двусторонним ударам.

При обучении одиночным и двойным ударам спортсмены должны сохранять устойчивое равновесие.

Наиболее часто встречающиеся ошибки:

1. Неправильная динамика движений при нанесении ударов.
2. Неверная координация при передвижениях вперед, назад и в стороны с движениями рук при ударах.

3. Нет сгруппированности во время атак, удары наносятся с замахом, голова поднята и остается открытой для удара.

4. Тайбоксер в действиях скован, нет свободы движений.

5. Удары наносятся только из одного исходного положения.

6. Удар сильный, но не точный.

Защиты. Тайбоксеры должны одновременно усваивать технику как ударов, так и защит. Прежде чем переходить к изучению защит в парах, надо научиться выполнять все защиты самостоятельно, перед зеркалом контролировать свои движения, учитывать замечания тренера.

Учебно-тренировочный процесс должен строиться таким образом, чтобы изучению и совершенствованию защитных действий в нем отводилось больше времени, чем другим сторонам обучения начинающего тайбоксера.

Защиту надо принимать своевременно и обязательно стремиться к тому, чтобы она создавала наиболее удобные исходные положения для последующих контратак защищающимся.

Совершенствование защитных действий требует особого внимания со стороны тренера и тайбоксера. На каждом занятии на протяжении всей спортивной деятельности надо регулярно повторять защиты, совершенствовать технику их выполнения, доводить их до автоматизма.

Изучать защитные действия рекомендуется в такой последовательности: от ударов кулаком защиты передвижением, защиты подставками рук, сочетание подставок и отбивов с шагами назад и в стороны, защиты туловищем; от ударов ногой защиты подставками колена, защиты передвижением, защиты захватами ног; от ударов коленом защиты передвижением, защиты туловищем; от ударов локтем защиты с помощью рук, защиты туловищем. Затем изучают комбинированные защиты: шаги назад и в стороны с отбивами и т. п.

С целью более успешного совершенствования техники ударов и защитных действий сначала изучаются атаки и защиты от них и от безответных и встречных контрударов. Один из тайбоксеров атакует определенными ударами, другой применяет защиты, и так до тех пор, пока первый не научится правильно наносить удары, а второй точно и надежно защищаться.

При двустороннем обучении с партнером изучаются сначала заданные, а затем произвольные комбинации. Время от времени для контроля надо выполнять движения в медленном темпе. Против одного атакующего удара лучше применять различные защиты. Приемы надо выполнять свободно, без напряжения и в основном следить, насколько правильно выполняются движения,

но по мере овладения техникой действовать быстрее.

Такая последовательность обучения и тренировки дает возможность занимающемуся, овладев разнообразными техническими средствами, быстрее найти свой стиль и манеру ведения боя, улучшить ориентировку, совершенствовать точность нанесения ударов, правильность выполнения защит, умение выбирать удобные исходные положения для активных контрдействий.

Наиболее часто встречающиеся ошибки:

1. Преждевременное выполнение защиты от наносимого удара.

2. Запаздывание в принятии защиты.

3. Чрезмерное увеличение дистанции при защите отходом назад и в стороны.

4. Отсутствие страховки при собственных атаках.

Ближний бой и боксерская борьба. Ближнему бою на первом этапе обучения и тренировки уделяется мало внимания. Основным техническим действиям ближнего боя на этом этапе обучения являются элементы боксерской борьбы.

Изучать приемы боксерской борьбы следует только с партнером. Оба тайбоксера должны принять удобное положение, чтобы препятствовать выходу из равновесия и вести борьбу за выгодный захват руками. На этом этапе обучения изучаются основные захваты, способы противодействия захватом и выхода из них, выведения из равновесия скручиванием, блоки коленом и защиты толчками рукой и блоками руками и ногами.

Обучение и совершенствование боксерской борьбы начинается сначала с отработки какого-либо технического элемента в парах по ролям, затем применяется условный бой (в данном случае – условная борьба). Например, одному тайбоксеру дается задание произвести захват шеи, другому – противодействовать попыткам захвата, а в случае успеха напарника попытаться выйти из этого захвата. Либо выведение из равновесия или нанесение ударов коленями, когда один из тайбоксеров использует обхват туловища, а второй – обхват головы (не путать с захватом шеи).

Подготовка новичка к бою. Для тайбоксера-новичка участие в официальном соревновании является первым экзаменом, на котором выясняются его способности к тайскому боксу. Но не следует делать выводы о тайбоксере по его результату в соревновании. Качество выступления новичка зависит от степени проявления тех навыков и умений, которым он учился, а не от результата боя.

Показателями готовности к соревнованиям являются

физиологическая, технико-тактическая, физическая подготовленность и психологическая настройка. Каждому из этих показателей следует уделять внимание при подготовки молодого тайбоксера к первым в его жизни боям.

За две недели до соревнования на тренировках надо начать моделировать соревнования: проводить перед боем разминку, пользоваться советами секундантов только в перерывах, соблюдать все ритуалы, например в ринге должен быть судья, который бы руководил боем.

Обучение и тренировка тайбоксеров младших спортивных разрядов

Тайбоксер, получивший 3 разряд, начинает регулярно участвовать в соревнованиях, приобретая в них боевой опыт. На этом этапе спортивного совершенствования он совмещает учебно-тренировочную работу и состязания, а спортивную деятельность планирует так, чтобы неуклонно повышая спортивное мастерство, всегда быть готовым к соревнованиям.

В процессе спортивного совершенствования молодому тайбоксеру необходимо постоянно работать над повышением технической подготовленности: совершенствовать комплекс технических средств, повторяя основные приемы атаки, защиты и контратаки, обращать особое внимание на приемы, на основе которых будет строиться его индивидуальная манера ведения боя.

Цель первоначального периода обучения тайбоксера, в котором используется широкий комплекс технических средств, воспитать всесторонне развитого спортсмена, способного действовать в условиях боя с различной тактической направленностью. Такое воспитание должно продолжаться и дальше в соответствии с общими требованиями, предъявляемыми к современному тайбоксеру.

В своей спортивной деятельности молодой тайбоксер должен стремиться к всестороннему физическому развитию. Причем между общей физической подготовкой и специфическими занятиями тайским боксом, т. е. спортивной специализацией, не должно быть противоречий.

Особенностью технико-тактической и физической подготовки тайбоксеров младших разрядов является увеличения диапазона их средств.

Наряду с этим молодой тайбоксер совершенствует свою боевую индивидуальность. На первом году обучения он проявляет интерес к определенным способам ведения боя, а теперь при получении опыта в тренировках и соревнованиях, у него начинает закладываться его индивидуальная манера боя.

Тренер должен уметь раскрыть и развить способности молодого тайбоксера, вооружить его определенными средствами техники.

Раскрыть индивидуальные особенности во многом помогают соревнования, позволяющие оценить способности и подготовленность тайбоксера, определить его достоинства и недостатки. Состязания – это органическая часть учебно-

тренировочного процесса: участвуя в них, тайбоксеры соревнуются в умении владеть техникой и тактикой тайского бокса.

Руководствуясь календарем соревнований, тренер определяет в нем такое время, которое не мешало бы занятиям в общеобразовательной школе и соответствовало бы уровню их подготовленности. Непосредственная тренировка перед состязанием призвана сосредоточить внимание спортсмена на особенностях данного соревнования.

Молодой тайбоксер должен постоянно повышать свое мастерство независимо от календаря соревнований. Совмещая тренировку с обучением, он должен относиться к состязаниям как к контрольной проверке, подытоживающей его успехи в спортивном совершенствовании.

В летнее время тайбоксеру необходимо особенно заботиться о своей общей физической подготовке и широко применять в тренировке общеразвивающие упражнения на открытом воздухе (кросс, прыжки и метания, плавание, спортивные игры).

Атаки. Тайбоксерами второго и третьего годов обучения должна быть освоена техника всех ударов тайского бокса.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Тайбоксер младшего спортивного разряда должен уметь выполнять атаки с помощью двух – и трехударных серий. Атаки должны выполняться одновременно с защитными действиями, являющимися страховкой от встречного удара соперника. Например, при атаке боковым ударом правой ногой левая рука выполняет подставку ладони. Тайбоксерам следует изучать и совершенствовать три-четыре комбинации в атаке, в которых первым ударом является как удар кулаком, так и ногой, а последний удар наносится и в голову и в ногу. На этом этапе

многолетней подготовки тайбоксер изучает различные подготовительные действия для начала атаки. Каждая атака должна иметь начало и конец – подготовка атаки, ее развитие и выход из нее.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Защиты. Тайбоксеры младших спортивных разрядов должны постоянно совершенствовать защитные действия от наиболее часто применяемых ударов – прямых ударов кулаком, боковых ударов ногой, толчков ногой и т. п. На этом этапе обучения они переходят к изучению более сложных защит, таких как блок ступней от бокового удара ногой, отбивы наружу от прямых ударов кулаком и т. д. Так как тайбоксеры младших спортивных разрядов переходят к изучению атак сериями из трех ударов, им необходимо научиться эффективно от них защищаться, используя сочетания защит и комбинированные защиты.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Контратаки. На втором и третьем году обучения арсенал ударов и защит тайбоксера значительно увеличивается, следовательно, увеличивается и набор ответных контратакующих

действий после различных видов защит. На этом этапе больше внимания уделяется встречным контратакам, которые являются более эффективными в бою, чем ответные. Например, встречный прямой удар коленом на прямой или боковой удар кулаком, встречный боковой удар ногой в ногу на боковой удар ногой в туловище или голову и т. п. Встречные контрудары требуют от тайбоксера определенной решительности, быстроты реакции. При изучении встречных контрударов тайбоксер должен следить за одновременной защитой, служащей страховкой от удара соперника.

Одновременно с увеличением способов контратак, тайбоксеру необходимо подобрать те из них, которые с опытом соревнований станут его излюбленными, подходящими к его манере ведения боя.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Ближний бой. Если для тайбоксера-новичка ближний бой отождествлялся в основном с боксерской борьбой, то при обучении тайбоксеров младших разрядов необходимо больше времени уделить ударной и защитной технике, расширяя их арсенал, и способам входа в ближний бой и выхода из него.

Как только тайбоксеры изучили боковые и диагональные удары коленями, выведения из равновесия, следует переходить к контратакам с применением средств боксерской борьбы. При отработке в парах один из тайбоксеров наносит удар коленом, второй выполняет выведение из равновесия, скручивание или сбив на бьющую ногу и отвечает ударом колена.

Турнир в Москве, «RAMTL» – 2004 г. Промоутер: Сергей Заяшников.

Больше времени уделяется ударам локтями и ударам снизу кулаком в ближнем бою. При этом для противодействия этим ударам изучаются блоки и подставки руками, отбивы и отводы руками, отклоны назад. При совершенствовании техники ближнего боя в парах с применением ударов локтями следует быть очень внимательным и не допустить ударов в незащищенную часть головы. Тайбоксеры должны применять защитные маски и, по возможности, защитные мягкие налокотники.

Вход в ближний бой тайбоксер может осуществлять следующими способами: после своей атаки, во время атаки или после ее завершения соперником или его промаха.

Обучение элементам ближнего боя и их совершенствование осуществляется при работе в парах и в условном бою.

Подготовка тайбоксеров высокой квалификации

К тайбоксерам высокой квалификации относятся спортсмены старших (I спортивный разряд и кандидаты в мастера спорта) и высших разрядов (мастера спорта, мастера спорта международного класса, заслуженные мастера спорта). Тайбоксеры высших спортивных разрядов имеют большой опыт выступлений на ринге, лучшие из них входят в состав сборной команды России или являются кандидатами в нее и выступают на чемпионатах Европы и мира.

Тайбоксеры высших и старших спортивных разрядов различаются по уровню мастерства и подготовленности. Для достижения успеха в ответственных международных соревнованиях тайбоксеры высших разрядов должны обладать разнообразным технико-тактическим мастерством, высоким уровнем развития всех специальных физических и психических качеств. Они должны уметь вести бой в высоком темпе, сохраняя свою индивидуальную манеру, сочетать различные тактические установки, вести бой на разных дистанциях. Высший уровень их мастерства обеспечивается умением владеть разнообразными средствами в различных ситуациях боя и в условиях противодействия разным соперникам, широким и гибким оперативным мышлением, высокой скоростью ориентировки и принятия решения в сложных боевых условиях. Для тайбоксеров высших разрядов характерна большая перцептивно-сенсомоторная, которая проявляется в высоком уровне перцептивных и сенсомоторных функций при длительном воздействии тренировочных и соревновательных нагрузок, в концентрированном внимании на протяжении всей тренировки, в быстроте восприятий тактических ситуаций, в хорошей наблюдательности во время боя.

Важным качеством тайбоксеров высокой квалификации является интеллектуальная работоспособность, т. е. высокий уровень интеллектуальных функций при длительном воздействии тренировочных и соревновательных нагрузок. Она проявляется в тактическом разнообразии тайбоксера и способности менять манеру ведения боя в зависимости от изменения действий соперника, в способности применить большой объем тактических средств в условиях прогрессирующей усталости.

Важным качеством является эмоциональная устойчивость, которая позволяет обеспечивать высокий уровень физической и

психической работоспособности в условиях напряженных соревнований и действия отрицательных эмоций.

Наиболее важными физическими качествами тайбоксеров этой группы является скоростная и скоростно-силовая работоспособность, которая обеспечивается высокой функциональной подготовленностью и высоким уровнем развития физических качеств.

Поэтому задачами, стоящими перед тайбоксерами высокой квалификации, являются:

1. Совершенствование технико-тактического мастерства, сенсомоторных и мыслительных процессов.

2. Повышение уровня физической, функциональной и волевой подготовленности.

3. Достижение высокого уровня готовности к соревнованиям и улучшение психической надежности в них.

Однако направленность и программа тренировки для тайбоксеров старших и высших разрядов различны.

При подготовке тайбоксеров старших разрядов недостаточное развитие одних качеств следует компенсировать высоким уровнем развития других, подбирая индивидуальный комплекс технико-тактических средств и совершенствуя присущие спортсменам физические и психомоторные способности.

Тренировка тайбоксеров высших разрядов должна идти в направлении развития и совершенствования всех компонентов технико-тактического мастерства, специальной физической и психической подготовленности.

Глава IX. Особенности подготовки женщин в тайском боксе

Развитие спорта высших достижений сопровождается все более активным вовлечением в него представительниц женского пола. Во всем мире растет количество соревновательных дисциплин, в которых женщины принимают участие наравне с мужчинами. К таким дисциплинам относится и тайский бокс.

Знание особенностей строения женского организма, этапов биологического созревания, периодов овариально-менструального цикла, функциональных возможностей основных систем организма, восстанавливаемости функций необходимо при планировании тренировочных нагрузок, выборе тренировочных средств для развития физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки, как при долгосрочном планировании, так и на этапах подготовки в макро– и микроциклах.

Анатомо-физиологические особенности организма женщин

При организации тренировочного процесса необходимо учитывать те изменения в организме, которые связаны с **овариально-менструальным** циклом. Это сложный биологический процесс, начинающийся с 10–13 лет, в который включаются в той или иной мере все системы организма женщины. Овариально-менструальный цикл у здоровых женщин длится 21–24, 24–26 или 28–30 дней и характеризуется сменой различных фаз. Первую половину его составляет **фолликулярная** фаза, которая длится 10–15 дней. Это фаза развития фолликула в яичнике, когда в крови преобладает фолликулярный (эстрогенный) гормон, в слизистой оболочке матки активизируются процессы пролиферации, она готовится принять оплодотворенную яйцеклетку. Заканчивается эта фаза созреванием фолликула, его разрывом.

Выход яйцеклетки из фолликула и ее имплантация в слизистую оболочку матки обозначается как **овуляция**. Она происходит в середине овариально-менструального цикла. После овуляции начинается следующая фаза – **прогестероновая**, которая длится 10–15 дней и характеризуется преобладанием в крови гормона желтого тела – прогестерона. Желтое тело развивается на месте лопнувшего фолликула. В это период в матке протекает **секреторная** фаза, яйцеклетка находится в полости матки. В эту фазу возможна беременность. Если не произойдет оплодотворения яйцеклетки, то желтое тело прекращает свое существование, превращается в белое тело и наступает менструация – **отторжение** слизистой оболочки матки, кровотечение из наружных половых органов. Фаза менструации продолжается от двух до семи дней.

У женщин показатели **физического развития** иные, чем у мужчин того же возраста. Мышечная масса меньше (ее вес не превышает 35 %, а у мужчин она достигает 40–45 % от общего веса тела). Соответственно и сила отдельных групп мышц у женщин в 1,5–1,8 раза меньше, чем у мужчин. Жировая ткань у женщин составляет относительно большую часть веса тела – 28 % (у мужчин – 18 %). Систематические занятия спортом способствуют увеличению мышечной массы, но она не достигает уровня, свойственного мужчинам.

Более слабое развитие мышц у девушек и женщин проявляется и в более низких показателях силы различных мышц.

Незначительная сила мышц спины и шеи у подростков-девочек и девушек может быть одной из причин искривления позвоночника. Этим объясняется то, что деформация позвоночника у девочек школьного возраста встречается чаще, чем у мальчиков. Поэтому во время занятий физическими упражнениями следует обращать особое внимание на развитие этих групп мышц у девочек. Необходимо систематически укреплять и развивать мышцы брюшной стенки и тазового дна, так как при недостаточном их развитии выполнение упражнений, связанных с повышением внутрибрюшного давления, со значительными сотрясениями тела при беге, прыжках, соскоках и др., может привести к неправильному положению матки.

Туловище у женщин длиннее, плечи уже, таз шире, ноги и руки короче, центр тяжести тела, играющий большую роль в механизме движений, ниже, чем у мужчин. Эти особенности телосложения благоприятствуют выполнению упражнений в равновесии с опорой на нижние конечности, но ограничивают быстроту бега. Высоту прыжков и др.

С возрастом у женщин, особенно у тех, кто не занимается физическими упражнениями, показатели физического развития ухудшаются: нарастает вес, снижается сила мышц, экскурсия грудной клетки, ЖЕЛ и т. д.

Между женщинами и мужчинами имеются также различия в **структуре и функциях внутренних органов**. Так, вес сердца, ударный объем сердца и минутный объем кровообращения у женщин меньше, чем у мужчин.

В условиях выполнения максимальной физической нагрузки сердечный выброс у женщин также существенно ниже, чем у мужчин. ЧСС в покое у женщин выше на 10–15 уд/мин. Все это указывает на более низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы у женщин по сравнению с мужчинами.

При исследовании системы внешнего дыхания у женщин определяется более высокая частота дыхания, меньшая глубина дыхания и несколько меньший минутных объем дыхания, чем у мужчин. Тип дыхания у женщин – грудной, у мужчин – брюшной.

Физическая работоспособность, определенная по тесту PWC_{170}, у не занимающихся спортом мужчин в среднем составляет 1027 кгм/ мин, в то время, как у женщин – 640 кгм/ мин.

Под влиянием систематических занятий спортом разница в функциональных показателях различных систем организма у мужчин и женщин становится еще более существенной. Так, реакция на функциональные пробы с физической нагрузкой у

женщин характеризуется более выраженным повышением ЧСС и меньшим подъемом АД, а также более длительным периодом восстановления этих показателей. При сравнении показателей физической работоспособности у мужчин и женщин, занимающихся спортом, необходимо иметь в виду зависимость величин PWC_{170} и МПК от вида спорта.

Различия в общей физической работоспособности женщин и мужчин, занимающихся тайским боксом, обусловлены возможностями их сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения, требующие проявления значительной силы и выносливости, женщины выполняют относительно хуже, чем мужчины. В программах физического воспитания женщин эти упражнения занимают намного меньше места.

Тренировочный режим женщин

Современный уровень спортивных результатов предъявляет все большие требования к подготовке спортсменок, что влечет за собой естественное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Однако тренерам приходится сталкиваться с проблемой нестабильности спортивных результатов спортсменок на весьма коротком отрезке времени, хотя, казалось бы, объективных предпосылок к этому нет (отсутствуют травмы, простудные заболевания и т. д.).

Причиной, вызывающей изменения в спортивной форме девушек (порой значительные), являются особенности протекания овариально-менструального цикла.

Для успешной реализации потенциальных возможностей спортсменок тренерам необходимо уже в начале подготовительного периода установить продолжительность овариально-менструального цикла каждой спортсменки, а также особенности его протекания по фазам (регулярность менструаций, болевые ощущения, самочувствие, утомляемость, психическое состояние – возбудимость, апатия).

Функциональное состояние женщин в различные фазы овариально-менструального цикла различно. У одних самочувствие изменяется за 1–2 дня до менструации, у других – во время менструации (отмечается повышенная раздражительность, недомогание, ослабление внимания, слуха, могут быть боли в области поясницы или внизу живота), у третьих самочувствие не изменяется, не определяется никаких неприятных ощущений.

У многих спортсменок работоспособность во время менструации не только не снижается, но и повышается, что позволяет им показывать в этот период хорошие спортивные результаты. Однако это не означает, что тренироваться и участвовать в соревнованиях в менструальный период можно всем. Вопрос этот должен решаться индивидуально и может быть осуществлен при учете следующих факторов:

а) динамики физической работоспособности спортсменки по фазам овариально-менструального цикла;

б) особенности проявления двигательных качеств в различные фазы ОМЦ;

в) предрасположенность организма спортсменки к выполнению нагрузок определенной направленности в течение ОМЦ.

При организации учебно-тренировочного процесса

необходимо учитывать следующее:

1. Спортсменкам, у которых нет никаких нарушений в менструальном цикле (менструации регулярны, не обильны, не длительны, не сопровождаются болями, недомоганием, раздражительностью), могут быть разрешены тренировки в менструальный период с некоторым уменьшением нагрузки и изменением ее характера, полным исключением упражнений, связанных с сильным сотрясением тела, большими усилиями, натуживанием, охлаждением в воде. При необходимости разрешается участвовать в соревнованиях.

2. Девушкам, особенно тем, кто находится в период полового созревания, и женщинам-новичкам заниматься физическими упражнениями, а тем более участвовать в соревнованиях в менструальный период не рекомендуется.

3. Спортсменкам, у которых имеются какие-либо отклонения в характере и течении менструаций, а также девушкам с недоразвитой половой системой (инфантилизмом) заниматься физическими упражнениями с большой нагрузкой в предменструальный и менструальный периоды не разрешается, так как интенсивная мышечная работа может вызвать прекращение менструации или сильное кровотечение.

4. Спортсменкам, перенесшим инфекционные заболевания или воспалительные процессы в полости малого таза не разрешается в предменструальную и менструальную фазы овариально-менструального цикла ни соревнования, ни тренировочные занятия до тех пор, пока не будут ликвидированы все последствия болезни, и только после нормального течения одного-двух циклов.

5. Спортсменкам, перенесшим аборт, можно приступить к тренировочным занятиям лишь после окончания первой нормально протекающей менструации.

При выполнении физических нагрузок в предменструальную и менструальную фазу овариально-менструального цикла необходимо тщательное наблюдение врача, преподавателя и тренера, чтобы в случае неблагоприятной реакции на воздействие нагрузок своевременно принять надлежащие меры.

В период менструации следует избегать резкого охлаждения или перегревания тела (нельзя загорать на солнце, купаться в холодной воде, принимать холодный душ или горячую ванну), нужно тщательно следить за правильной деятельностью кишечника и мочевого пузыря, так как переполнение этих органов усиливает менструальную кровопотерю.

Невыполнение этих рекомендаций наносит существенный вред детородной функции женщины и может привести к

бесплодию и раннему климаксу.

С наступлением **беременности** спортивная тренировка и соревнования должны быть прекращены. В это время полезны легкие физические упражнения, которые положительно влияют на общее состояние и течение беременности, способствуют благоприятному протеканию родов, повышая общий тонус организма. Из программы занятий должны быть исключены силовые упражнения и упражнения, связанные с натуживаниями, сотрясением тела, упражнения в парах с партнершей и т. п., особенно в первые 3–4 месяца беременности, когда оплодотворенная яйцеклетка еще недостаточно крепко соединена со слизистой оболочкой матки.

Через 4 месяца беременности исключаются спортивные игры и упражнения, сопровождаемые резкими поворотами туловища, толчками, сильными сотрясениями (прыжки) и значительным повышением внутрибрюшного давления. Специальными упражнениями необходимо укреплять мышцы брюшного пресса, спины, тазового дна, межреберные мышцы, применять упражнения для увеличения подвижности в сочленениях малого таза и улучшения кровообращения в нем.

На 7–8 месяце в связи с сильным увеличением матки большинство упражнений следует выполнять в положении лежа. В этот период надо научиться правильно дышать при напряженном брюшном прессе, напрягать и расслаблять мышцы живота, т. е. использовать упражнения, облегчающие родовой акт.

В первые 4–6 недель **после родов** следует выполнять только специально подобранные физические упражнения, способствующие более быстрому сокращению матки и повышению общего тонуса организма. С 4-го месяца можно начинать легкую тренировку, очень постепенно увеличивая нагрузку. Нужно помнить, что в период кормления ребенка грудью напряженная спортивная тренировка и соревнования противопоказаны, так как они могут отрицательно сказаться на качестве и количестве молока. Занятия физическими упражнениями в этот период 4–5 раз в неделю должны носить преимущественно оздоровительный характер. После окончания кормления ребенка грудью, но не ранее чем через 6 месяцев после родов можно приступить к занятиям физической культуры и спортом.

Беременность и роды обычно положительно сказываются на спортивных успехах, несмотря на вынужденный перерыв в тренировках.

При тренировке в одних и тех же видах спорта объем и интенсивность физических нагрузок у женщин должны быть

существенно ниже, чем у мужчин. И методы тренировки не должны быть одинаковы. Не следует допускать соревнования между женщинами и мужчинами.

Врачебно-педагогический контроль за спортсменками

Методика врачебного обследования спортсменок в основном та же, что и у мужчин. Она дополняется еще систематическим осмотром гинеколога. Гинекологическое обследование должно проводиться один раз в год. Дополнительные гинекологические обследования проводятся при наличии соответствующих клинических данных (болей внизу живота, таза, нарушениях менструального цикла и др.), после инфекционных заболеваний или воспалительных процессов в органах брюшной полости или при допуске к участию в соревнованиях после родов, абортов или перенесенных гинекологических заболеваний.

Врачебно-педагогические наблюдения за спортсменками следует проводить в различные фазы овариально-менструального цикла, в том числе и в фазу менструации, с тем, чтобы определить, какое воздействие оказывает тренировочная нагрузка на организм спортсменки, оценить ее специальную работоспособность в различные фазы, определить влияние тренировочной нагрузки на течение менструальной фазы.

Самоконтроль женщины, занимающейся спортом, имеет ряд особенностей, связанных с овариально-менструальным циклом. В дневнике самоконтроля необходимо фиксировать длительность всего цикла, а также фазы менструации, обильность менструальных кровотечений, самочувствие, наличие или отсутствие болей внизу живота или в области поясницы, влияние тренировочной нагрузки на длительность и характер менструальной фазы. В фазу менструации следует определять ЧСС, а также проводить ортостатическую пробу, пробу Руфье, определять уровень физической работоспособности в различные фазы овариально-менструального цикла. Данные самоконтроля должны учитываться как самой спортсменкой, так и тренером для рационального построения тренировочных занятий.

Следует иметь ввиду, что активные занятия спортом в первый год появления менструации могут способствовать удлинению периода формирования ритма менструального цикла и овуляторной функции яичника. Вместе с тем разносторонние систематические физические нагрузки, применяемые с учетом индивидуальных особенностей течения овариально-менструального цикла, благоприятно отражаются на становлении и функционировании репродуктивной системы у занимающихся. Таким образом, раннее начало занятий физическими

упражнениями, рациональное построение тренировочного процесса – одна из форм профилактики нарушений со стороны половой системы женщин.

Глава X. Гигиенические факторы и контроль при управлении тренированностью тайбоксера

Одним из эффективных средств, в значительной степени повышающих тренированность тайбоксеров, является гигиеническое обеспечение подготовки. Оно включает в себя рациональный режим, соблюдение правил личной гигиены, закаливающие и оздоровительные мероприятия, рациональное питание, гигиенические условия при занятиях тайским боксом и т. п.

Построение тренировочного процесса с учетом основных гигиенических положений обеспечивает высокий уровень здоровья тайбоксеров, неуклонный рост их мастерства, стабильность спортивной формы, спортивное долголетие и является одним из решающих факторов при подготовке к турнирам.

Занятия, проводимые в обстановке, неудовлетворяющей требованиям гигиены, без соблюдения тайбоксерами рационального режима работы и отдыха, питания, как правило, приводят к резкому снижению тренированности и могут послужить причиной заболеваний и травм.

При подготовке тайбоксеров для повышения их тренированности широко используются различные гигиенические факторы.

Режим тайбоксеров

Рациональный режим обеспечивает полное восстановление сил и создает оптимальные условия, содействующие укреплению здоровья, улучшению физического развития и достижению высоких спортивных результатов. Это объясняется тем, что при правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается определенный ритм деятельности организма, в результате чего спортсмен может наиболее эффективно в определенное время выполнить ту или иную работу.

Выполнение определенной деятельности в одно и то же время приводит к формированию так называемого динамического стереотипа, который представляет собой систему чередующихся условных рефлексов. В результате систематической деятельности динамический стереотип закрепляется и на его поддержание требуется все меньше нервного напряжения. Изменение сложившегося динамического стереотипа вызывает снижение работоспособности.

Для разработки наиболее рационального режима тайбоксеров была изучена суточная динамика психофизиологических функций, так как осуществление управления тренированностью боксеров должно проводиться с учетом суточных ритмов психофизиологических функций. Особое значение это приобретает в связи с проведением тренировок и соревнований в различные часы суток, изменением и особенностями адаптации к перемене поясного времени и т. п.

В связи с этим была поставлена задача – изучить у тайбоксеров суточные изменения ряда психофизиологических функций, связанных с управлением движениями. Для возможно полного устранения влияния различных факторов наблюдения проводились на тайбоксерах, имеющих одинаковый режим и характер физических нагрузок.

Анализ среднегрупповых и индивидуальных данных показал следующее.

Изменение показателей точности реакции на движущийся объект (РДО) у тайбоксеров при реагировании рукой и ногой носили характер однонаправленных сдвигов. В 8 часов отмечались наиболее высокие показатели времени ошибки РДО. Наилучшие данные наблюдались в 11 и 17 часов.

Время двигательной реакции, а также показатели латентного и моторного компонентов изменялись у тайбоксеров параллельно с данными точности РДО. Здесь также лучшие показатели были отмечены в 11 и 17 часов.

Показатели максимальной частоты движений в трех временных интервалах имели у тайбоксеров однонаправленные изменения. Наименьшие величины этих показателей отмечались у спортсменов в 8 часов утра.

Изменения латентного периода простой и сложной реакции, а также чистого времени сложной реакции носят характер однонаправленных сдвигов. Наибольшие величины регистрируются у спортсменов в 8 часов утра. После этого наблюдается их некоторое снижение с небольшим подъемом в середине дня.

Мышечная сила постепенно и незначительно увеличивалась в течение дня. Значительные изменения в течение дня отмечались со стороны коэффициента ассиметрии мышечной силы. Наиболее высокие величины его были зарегистрированы в 13 и 19 часов – они превысили утренние показатели соответственно на 58 и 50 %.

Динамика коэффициентов ошибок при отмеривании времени в различных временных интервалах свидетельствовала об изменении показателей «чувства времени» у спортсменов в течение дня. Наименьшие величины коэффициентов ошибок при отмеривании времени в коротких интервалах отмечались в 13, 17, 19 часов, в средних интервалах – в 13, 15 часов, в длинных интервалах – в 17 и 19 часов.

Частота сердечных сокращений в значительной мере изменяется лишь после физических нагрузок. Показатели всех видов артериального давления колеблются в незначительных пределах.

Таким образом, исследования дали возможность установить следующее.

У тайбоксеров наблюдается характерная динамика психофизиологических функций, которая тесно связана с режимом дня и проявляется в определенном суточном стереотипе.

В период с 11 до 13 и с 17 до 19 часов у тайбоксеров отмечается наиболее высокое функциональное состояние организма, что характеризуется показателями простых и сложных сенсомоторных реакций; данными точности дифференцировки времени и пространственно-временных отношений; параметрами максимальной силы, функциональной ассиметрии мышечной силы, точности мышечных усилий, данными максимальной частоты движений.

Низкий уровень функционального состояния организма наблюдается у тайбоксеров, как правило, сразу после пробуждения (в 8 часов) и в обеденное время (13–15 часов).

Нецелесообразно выполнять в утренние часы упражнения,

направленные на развитие быстроты и точности движений, так как в это время низок уровень психофизиологических функций.

Можно рекомендовать при построении режима тайбоксеров проводить тренировочные занятия, направленные на совершенствование техники, быстроты и точности движений, в 11–13 и в 17–19 часов.

Различные условия труда, быта, тренировки не позволяют предложить единый распорядок дня для всех тайбоксеров, однако основные положения его должны соблюдаться в любом случае.

Утренняя гигиеническая гимнастика ускоряет переход от сна к бодрствованию, тонизирует центральную нервную систему, активизирует работу всех органов, создает бодрое и жизнерадостное настроение. Обычно зарядка тайбоксера проводится на свежем воздухе. Зарядку необходимо начинать со спокойной ходьбы, переходящей в бег. Следует выполнять упражнения невысокой интенсивности, которые постепенно вовлекают в работу большие мышечные группы тела (сгибания и разгибания, повороты туловища, приседания, упражнения на растягивания, маховые движения).

Хорошо включать в зарядку специальные боксерские упражнения (бой с тенью, имитационные упражнения и т. д.).

Нагрузку следует равномерно распределять на все мышечные группы, чередуя упражнения для рук, плечевого пояса туловища и ног. После выполнения серии упражнений необходимо отдохнуть 20–30 сек и расслабить мышцы. Каждое упражнение выполняется в определенном темпе, при этом дышать следует глубоко, не задерживая дыхание. Нецелесообразно выполнять утром упражнения статического характера, со значительным отягощением, а также упражнения на выносливость. Неправильно поступают те, которые превращают утреннюю зарядку в тренировку. Желательно включать упражнения со скакалкой, мячами, легкими гантелями, эспандером.

После зарядки обязательно выполняются водные и другие закаливающие процедуры.

Продолжительность зарядки 15–20 мин. После нее должны оставаться чувство бодрости, небольшая усталость и удовлетворенность. В случае появления сильного утомления, раздражительности следует сократить время и число упражнений и посоветоваться с тренером и врачом.

Тренировки в режиме дня проводятся в определенное время. Тренировочный процесс строится в полном соответствии с индивидуальными особенностями тайбоксера (состояние здоровья, возраст, степень подготовленности и т. п.), а также с учетом условий работы, учебы, быта и данных врачебного

обследования. Содержание и продолжительность тонировочных занятий зависят от периода тренировки и степени тренированности боксера.

Как уже указывалось, наиболее оптимальное время для тренировочных занятий 11–13 и 17–19 часов. Вечерние тренировочные занятия должны заканчиваться за 2–3 часа до отхода ко сну.

Для приема пищи в режиме дня необходимо устанавливать определенные часы и строго их придерживаться. Принимать пищу следует за 1,5–2 часа до тренировки и спустя 40 мин. после ее окончания.

Сон имеет большое значение в режиме боксера. Давно уже известно, что регулярный и крепкий сон способствует сохранению здоровья и высокой работоспособности. Во время сна организм человека, и в первую очередь центральная нервная система, получает более полноценный отдых.

Систематическое недосыпание и бессонница опасны тем, что вызывают истощение нервной системы, снижение работоспособности, ослабление защитных сил организма. Но и излишний сон тоже вреден. Продолжительность сна зависит от возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей и составляет обычно 8–9 часов. Каждый тайбоксер должен определить для себя оптимальную продолжительность сна и всегда ее строго придерживаться. В период напряженных занятий, тренировок и соревнований, время, отводимое на сон, необходимо увеличивать.

Весьма важно, чтобы сон был непрерывным и протекал в определенные часы. Целесообразно рано ложиться и рано вставать, спать с 10–11 часов вечера до 6–7 часов утра. Если у тайбоксера есть привычка ложиться и вставать в одно и то же время, то он быстро засыпает в установленные часы.

Свет, музыка, разговоры и другие раздражители мешают нормальному сну, так как поддерживают состояние возбуждения в отдельных зонах коры головного мозга, и он не получает необходимого отдыха. Правда, некоторые люди привыкают спать при шуме и свете, но их сон, как правило, неполноценен, тревожен, сопровождается различными сновидениями.

Поэтому тишина и покой – непременные условия здорового сна.

Перед сном следует избегать всего, что может вызвать чрезмерное возбуждение нервной системы. Не рекомендуется до позднего вечера тренироваться, заниматься напряженной умственной деятельностью, пить на ночь возбуждающие напитки: крепкий чай, кофе и т. п. Ужин должен состоять из легко

перевариваемых молочных и овощных блюд, без острых приправ. Легкому засыпанию способствуют непродолжительные прогулки, теплые водные процедуры.

Перед сном следует проветривать помещение, лучше приучиться спать круглый год при открытой форточке в любую погоду.

В период напряженных занятий, тренировок и соревнований иногда полезно поспать днем. Если же после такого сна появляется вялость, ухудшается самочувствие, то от него следует отказаться.

Сон очень чувствительная функция организма, и даже незначительные отклонения в состоянии здоровья приводят к его нарушению. Чаще всего появляется бессонница, которая возникает вследствие переутомления центральной нервной системы. При неправильной тренировки, а также при различных отклонениях от нормального режима наблюдаются первые симптомы бессонницы: тайбоксер или долго не может заснуть, или засыпает сразу, но затем ночью просыпается и проводит несколько часов без сна. В период напряженных занятий это сигналы перетренированности. При появлении их надо пересмотреть распорядок дня, снизить физическую нагрузку и переключиться на активный отдых. Перед соревнованиями нарушение сна нередко вызывается излишним волнением спортсмена. Но разумный режим и строгое соблюдение всех гигиенических рекомендаций обычно помогают избавиться от бессонницы. При стойких и длительных расстройствах сна следует обращаться к врачу. Без его советов нельзя пользоваться различными снотворными средствами. Недопустимо бороться с бессонницей и с помощью алкогольных напитков: после их употребления наступает состояния, не имеющие ничего общего с нормальным сном.

Тайбоксеры должны всегда помнить, что применение повышенных физических нагрузок требует более полноценного отдыха организма, а он обеспечивается главным образом сном.

Следует также помнить, что неуклонное соблюдение режима является прекрасным средством воспитания у тайбоксера организованности, воли и приучает его к сознательной дисциплине.

Закаливание

Достижение высоких спортивных результатов возможно только при высокой степени устойчивости спортсменов к влиянию неблагоприятных факторов внешней среды. Поэтому закаливание – неотъемлемая часть подготовки тайбоксеров.

Закаливание организма – это систематическое проведение закаливающих процедур, направленных на укрепление терморегуляционного аппарата, благодаря чему человек получает способность реагировать на изменение температуры раньше, чем наступит чрезмерное охлаждение и перегревание.

При проведении закаливающих процедур необходимо выполнять следующие правила.

При острых заболеваниях и обострении хронических недугов принимать процедуры нельзя.

Закаливающие процедуры следует проводить систематически, а не от случая к случаю. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно уже через 2–3 недели после прекращения процедур наблюдается понижение устойчивости организма. Если же перерыв был вынужденным, то закаливание следует возобновить снова, начиная с «мягких» процедур и постепенно переходя к более сильным.

Следующее правило закаливания – принцип постепенного усиления того или иного раздражителя. Закаливание надо начинать с небольших доз, а в дальнейшем непрерывно их увеличивая. Пренебрежение этим правилом может привести к печальным последствиям.

Принцип постепенного и последовательного увеличения дозировки процедур особенно важно соблюдать при закаливании юных тайбоксеров.

Повышение устойчивости организма при закаливании происходит только к тому раздражителю, действию которого он многократно подвергался. Так, повторное действие холода вызывает повышение только к холоду, повторное действие тепла, наоборот, только к теплу. Поэтому, для того чтобы быть всесторонне закаленным, нужно использовать различные средства и методы закаливания.

Закаливающие процедуры разделяют на общие, когда воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание отдельных участков тела.

Местные процедуры оказывают менее сильное действие, чес общие. Но добиться полезного эффекта можно и при местном

закаливании, если умело подвергать воздействию температурных факторов самые чувствительные места организма – ступни ног, горло и т. п.

Воздушные ванны являются наиболее «мягкими» и безопасными закаливающими процедурами. С них обычно рекомендуется начинать систематическое закаливание организма.

Закаливающее действие воздуха зависит от его температуры, влажности и скорости движения. Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре. Последнее удобнее, так как температура воздуха во многом зависит от погоды.

При закаливании воздухом не в коем случае нельзя доводить себя до озноба. Как только тайбоксер почувствует охлаждение тела, ему следует сделать пробежку и несколько гимнастических упражнений. Холодные воздушные ванны хорошо заканчивать растиранием тела и теплым душем.

В сырую и ветреную погоду продолжительность ванны сокращается. При дожде, тумане и сильном ветре воздушные ванны на открытом воздухе проводить не следует.

Хорошее закаливающее действие оказывают занятия на свежем воздухе. Поэтому следует по возможности чаще проводить тренировки в этих условиях. Необходимо также широко использовать занятия зимними видами спорта.

Определенный закаливающий эффект оказывает также ношение легкой одежды, допускающей циркуляцию воздуха.

Водные процедуры – более сильные методы закаливания организма, так как вода обладает значительно большей теплопроводностью и теплоемкостью, чем воздух.

Главным фактором закаливания служит температура воды, а не продолжительность водной процедуры. Поэтому, закаливаясь водой, обычно придерживаются такого правила: чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее соприкосновения с телом.

При действии холодной воды на поверхность тела организм отвечает энергичной реакцией. В первый момент, вследствие резкого сужения сосудов кожи, кровь устремляется к внутренним органам. Кожа становится бледной и холодной. В это время человек испытывает чувство холода. Вслед за первой фазой наступает вторая. Организм начинает усиленно вырабатывать тепло, кровеносные сосуды кожи расширяются, кровь снова приливает к коже, и ощущение озноба сменяется приятным чувством теплоты.

Сужение сосудов в первой фазе и расширение во второй

служит своеобразной гимнастикой кожных сосудов, которая приучает их своевременно и безотказно расширяться и сужаться в зависимости от температурных условий.

Если охлаждение продолжается слишком долго, может наступить третья фаза: кровеносные сосуды кожи остаются расширенными, ток крови в них замедляется, начинается застой крови и появляется вторичный озноб. Эти явления указывают, что организм начинает терять большое количество тепла и может наступить переохлаждение. Поэтому при закаливании водой необходимо обязательно добиваться второй фазы кожной реакции, т. е. момента расширения сосудов и появления чувства приятной теплоты. Не следует допускать наступления третьей фазы. В случае появления озноба, необходимо прекратить водную процедуру и согреться, проделав несколько энергичных движений.

Лучшее время для водных процедур – утренние часы, сразу же после сна или в конце утренней зарядки, когда кожа равномерно согрета.

Закаливание водой начинают с обтираний, как наиболее «мягкой» процедуры. Позже переходят к обливаниям из какого-либо сосуда или шланга. Еще более действенная водная процедура – душ. Механическое раздражение падающей воды вызывает сильную местную и общую реакцию организма.

При высокой степени закаленности используют душ с переменной температурой, чередуя на протяжении 3 мин воду с теплой температурой с водой более прохладной температуры. Такое чередование повторяют 2–3 раза. После приема душа необходимо растереть тело до красноты сухим полотенцем.

Большую роль в повышении устойчивости организма к простудным заболеваниям играют такие простые и доступные водные процедуры, как обмывание стоп и полоскание горла холодной водой. Спортсмены, регулярно выполняющие эти процедуры, мало подвержены насморкам, ангинам и другим простудным заболеваниям.

Закаливание солнцем – важное профилактическое мероприятие. Солнечные лучи, главным образом ультрафиолетовые, оказывают благотворное действие на организм. Под их влиянием повышается тонус центральной нервной системы, в коже образуется витамин D, улучшается обмен веществ и состав крови, активизируется деятельность желез внутренней секреции. Все это положительно сказывается на работоспособности и общем настроении спортсмена.

Однако положительное действие солнечных лучей на организм проявляется только при определенных оптимальных

дозах солнечной радиации. Неумелое пользование солнцем может нанести существенный вред здоровью и вызвать различные нарушения со стороны нервной, сердечно-сосудистой систем и других органов.

Длительное пребывание спортсменов под жаркими лучами солнца приводит к падению спортивной работоспособности, снижению скорости двигательных реакций, ухудшению точности реакции на движущийся объект, а также точности воспроизведения мышечных усилий.

Эффективность закаливания намного повышается, если во время процедур выполнять какую-либо мышечную работу или физические упражнения.

Высокая закалка отмечена у спортсменов, которые выполняют физические упражнения в резко меняющихся температурных условиях. Поэтому в тренировку тайбоксеров следует по возможности включать занятия плаванием, лыжным спортом и занятия тайским боксом на открытом воздухе.

Особое внимание следует уделить закаливающим процедурам, проводимым в соревновательном периоде тренировочного процесса, так как именно в это время организм имеет высокую реактивность, и поэтому неправильное закаливание в этот период может привести к различным заболеваниям.

Весовой режим

Некоторые тайбоксеры стремятся уменьшить свой вес для того, чтобы остаться в старой или перейти в более легкую весовую категорию. Это связано с ошибочным мнением, что в более легкой весовой категории боксер, согнавший вес, будет выступать успешнее. Однако это неверно, так как при значительной сгонке веса вместе с тягостным чувством жажды и голода наступает нарушение обменных процессов, что приводит к снижению боевых качеств тайбоксера и может нанести серьезный ущерб здоровью.

Совершенно недопустимо сгонять вес или искусственными мерами задерживать его юным тайбоксерам, которые по мере роста и естественного прибавления веса должны перейти в следующую весовую категорию.

Каждый тайбоксер в зависимости от индивидуальных особенностей, физического развития и возраста должен определить для себя на различных этапах подготовки свой боевой вес. При боевом весе тайбоксер должен хорошо себя чувствовать, иметь большую подвижность и высокую работоспособность. При хорошо развитой мускулатуре у тайбоксера не должно быть излишних жировых отложений.

Боевой вес может колебаться в некоторых пределах. Так, например, после тренировки он может уменьшаться на 1,5–2 кг, а затем после приема пищи быстро восстанавливаться.

Поддержание боевого веса тайбоксеры регулируют главным образом правильно подобранным пищевым и питьевым режимом. Всякие излишества в питании и употреблении жидкостей могут вызвать увеличение веса за счет развития жировой ткани и задержки воды в организме.

В этих случаях возможно снижение веса перед соревнованиями до границ, которые устанавливаются совместно с врачом и тренером. Установлено, что снижение веса без ущерба для здоровья может проходить для тайбоксеров до 60 кг – не более, чем на 2 кг, до 75 кг – не более чем на 2,5 кг, а для остальных – 3–3,5 кг. Снижение веса в указанных пределах может осуществляться 2–3 раза в году, когда вес тайбоксера за счет жировых отложений не намного превосходит боевой.

С гигиенической точки зрения наиболее оправданным и хорошо зарекомендовавшим себя на практике является следующий способ сгонки веса.

На протяжении 2–3 недель до соревнований тайбоксер начинает постепенно подводить свой вес под боевой. В это время

в питании уменьшается количество продуктов, содержащих углеводы (хлеб, картофель, мучные изделия и т. п.), а также в некоторой мере снижается употребление поваренной соли и употребление жидкости. Однако пищевой рацион должен при этом состоять из достаточного количества продуктов, содержащих белки, витамины, минеральные соли (мясо, рыба, творог, яйца, овощи, фрукты, фруктовые соки). Особенно полезен нежирный творог, который содержит большое количество белков и минеральных солей при почти полном отсутствии углеводов и жиров, а также обладает некоторым мочегонным действием. Боксер должен ежедневно следить за изменением своего веса, проставляя его показатели в дневнике самоконтроля и составляя график достижения боевого веса.

Во время тренировочных занятий для усиления потоотделения тайбоксер может пользоваться более теплой одеждой.

В случае необходимости, когда до соревнований остается 3–4 дня и тренировочные нагрузки снижаются, можно воспользоваться баней (русской или финской) или же светлотепловыми ваннами.

Необходимо помнить, что продолжительное пребывание в бане вызывает значительные нарушения в обменных процессах и может отрицательно сказаться на состоянии здоровья и работоспособности. Поэтому пользоваться баней для снижения веса следует весьма умеренно и осторожно. Чем моложе тайбоксер, тем сильнее на нем сказывается действие бани, поэтому использовать баню для сгонки веса юным боксерам следует очень осторожно.

Не рекомендуется принимать парную баню для снижения веса менее чем за 2–3 дня до соревнований. Лучше пользоваться финской баней.

Во время турниров поддержание боевого веса регулируется путем пищевого и питьевого режимов. Данные об особенностях сгонки и поддержания боевого веса каждый боксер должен заносить в дневник самоконтроля. Они помогут найти наиболее оптимальный вариант этих мероприятий.

Повышение веса тайбоксера должно осуществляться главным образом за счет роста мышечной массы. При этом в пищевом рационе необходимо увеличить количество продуктов, содержащих белки (мясо, рыба, творог, яйца, молоко, хлеб, каши).

Гигиенические требования к местам занятий тайским боксом

Зал для тайского бокса должен иметь размер, позволяющий свободно тренироваться необходимому количеству занимающихся, не мешая друг другу. Расположение помещений в здании и их взаимосвязь должны обеспечивать движение занимающихся в следующей последовательности: раздевалка – душ – спортивный зал.

Несущие и ограждающие конструкции зала тайского бокса должны обеспечивать крепления к ним встроенного и переносного оборудования. Внутренняя поверхность стен зала на высоту 2 м от пола не должна иметь выступов. Двери должны быть без выступающих наличников. Стены и двери должны быть гладкими, окрашенными в светлые тона и допускать уборку влажным способом.

Температура воздуха в зале – 14–15? относительная влажность воздуха – 35–60 %, скорость движения воздуха – 0,5 м/сек. Для обеспечения нормального воздухообмена предусматривается устройство приточно-вытяжной вентиляции с расчетом на подачу 80 м? воздуха на одного спортсмена в час. В крайнем случае можно применять местную искусственную вентиляцию, а также максимально использовать проветривание зала через фрамуги и форточки (при этом не должно создаваться сквозняка).

Спортивный зал должен иметь прямое естественное освещение. При этом отношение площади световых проемов к площади пола должно составлять 1:6. Равномерность естественного освещения должна быть не менее 0,5. Окна располагаются не ниже 2 м от пола. Искусственное освещение устраивается с помощью светильников рассеянного или отраженного света. Оно должно быть равномерным и обеспечивать освещенность на горизонтальной поверхности ринга не менее 150 люксов.

В залах тайского бокса рекомендуется применять люминесцентные лампы, которые имеют благоприятный спектральный состав, экономичны и обеспечивают более равномерное освещение.

Пол зала должен быть деревянным, иметь качественную гладкую поверхность. Торчащие из досок гвозди, щепки, и щели между досками могут послужить причиной травм ног. На месте проведения занятий не должно находиться предметов и

оборудования, препятствующих безопасным движениям (скамейки, штанги, низко опущенные платформы для груш и т. п.).

Размеры и конструкция ринга должны соответствовать общепринятым стандартам и действующим правилам соревнований. Настил и покрышка ринга подлежат регулярной очистке. Канаты, которыми огораживается ринг, обтягиваются чехлами или полосками марли, которые периодически заменяются чистыми. Металлические растяжки канатов в углах ринга покрываются подушками в съемных чехлах.

Боксерские перчатки и другой необходимый инвентарь должны быть установленного образца и содержаться в чистоте и исправном виде.

Шлем тренировочный

Во время тренировок в зале всегда должна быть аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи при травмах. Все медикаменты должны иметь этикетки с названиями. В аптечку, как правило, включаются следующие медикаменты: раствор адреналина, перекись водорода с адреналином (1:1), хлорэтил, нашатырный спирт, эфир, вазелин, йод, борная кислота, а также лейкопластырь, марлевые салфетки, вата и ватные тампоны на палочке, бинты, ножницы.

Значительные загрязнения ринга и боксерского инвентаря требуют регулярной их очистки. Для дезинфекции поверхности

ринга, внешней поверхности боксерских перчаток, масок, мешков, другого инвентаря и оборудования можно использовать бактерицидные лампы.

В создании оптимальных гигиенических условий для залов тайского бокса особое значение имеет бактериальная очистка воздуха, осуществляемая с помощью коротковолнового ультрафиолетового облучения бактерицидных ламп. Находящиеся в воздухе микроорганизмы могут вызвать различные болезни, объединенные в группу аэрогенных инфекций (грипп, ангина и др.). Поэтому санация воздуха в спортивных залах – эффективное средство профилактики этих заболеваний. В сочетании с другими санитарно-гигиеническими мероприятиями (систематическое проветривание, влажная уборка и др.) дезинфекция воздуха коротковолновой ультрафиолетовой радиацией дает возможность обеспечить надлежащее состояние воздушной среды в залах для тайского бокса.

Контроль и самоконтроль в тайском боксе

Успешная подготовка тайбоксеров к соревнованиям при высоких объемах и интенсивности тренировочных нагрузок во многом зависит от правильного и своевременного контроля над состоянием тренированности, за уровнем развития физических качеств, морально-волевой и психологической подготовкой.

Главным в педагогическом контроле является оценка состояния, в котором находится спортсмен. Целесообразно различать три типа состояния спортсмена в зависимости от того, сколь длительный временный промежуток, необходимый для перехода из одного состояния в другое.

Перманентные состояния – состояния, сохраняющиеся относительно длительный промежуток времени – недели или месяцы (состояние спортивной формы, состояние недостаточной тренированности и т. п.).

Текущие состояния – состояния, изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий (состояние повышенной работоспособности, мышечные боли и т. п.). Учет текущего состояния спортсмена служит основой для планирования ближайших тренировочных занятий, величины нагрузок в них и определения их характера.

Оперативные состояния – состояния, изменяющиеся под влиянием однократного сеанса физических упражнений (утомление, вызванное проведением спарринга; временное повышение работоспособности после разминки и т. п.).

В соответствии с этим выделяют три основные формы педагогического контроля за состоянием спортсмена:

1. **Поэтапный контроль**. Его цель – оценить перманентное состояние, в котором находится спортсмен.

2. **Текущий контроль**, основная задача которого – определить повседневные колебания в состоянии спортсмена.

3. **Оперативный контроль**. Его цель – экспресс-оценка того состояния, в котором в данный момент находится спортсмен.

Методы контроля

Известно, что при оценке состояния тренированности необходимо учитывать спортивно-технические, педагогические, психологические, медицинские и другие данные.

Психологические методы. Для изучения динамики психической напряженности применяется **метод регистрации электрокожного сопротивления (ЭКС)**. ЭКС считается одним из

главных показателей состояния психической напряженности.

Природа кожно-гальванической реакции, основанной на измерении ЭКС, в большей степени связана с деятельностью потовых желез, изменяющих свое функциональное состояние под влиянием различных условий возбуждения нервной системы. ЭКС понижается с увеличением психической напряженности.

Оценка сенсомоторных реакций считается одним из удобных и точных методов экспериментального исследования психического состояния человека. Важным аспектом этого изучения является то, что колебания времени реакции могут служить точным показателем динамики психической деятельности.

Сенсомоторные показатели также используются для оценки специальной подгоовленности спортсменов.

Обычно методика исследования динамики сенсомоторных реакций включает три серии:

1. Измерение времени простой двигательной реакции.
2. Измерение реакции на движущийся объект.
3. Регистрация чувства времени.

Наибольший эффект эти методики приносят при регулярном и долговременном (многолетнем) одних и тех же тайбоксеров. Сравнивая ряд показателей психических функций, полученных в разные периоды подготовки тайбоксера, исследователь может точно сказать, в какой степени готовности находится спортсмен, способен ли он успешно выступить на соревнованиях.

Следует отметить, что показатели, отражающие динамику психических функций у тайбоксеров, измеряются одновременно под влиянием двух факторов: уравновешенности нервной системы и напряженности предстоящего боя. Так, у большинства тайбоксеров быстрота простой реакции перед выходом в ринг заметно увеличивается. При этом у неуравновешенных тайбоксеров при повышении скорости реагирования резко увеличивается разброс в результатах: за блестящей реакцией немедленно следует спад.

Методы фиксации тренировочной нагрузки. Всякая тренировочная работа характеризуется объемом и интенсивностью ее выполнения. Что касается объема, то в тайском боксе его можно определить либо в раундах, либо в минутах, т. е. временем, затраченным на работу.

Интенсивность тренировочной нагрузки определяется в баллах в соответствии с ЧСС, возникающей под влиянием различных средств тренировки и на соревнованиях:

Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЧСС (уд/10 сек)	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35

Посредством умножения времени выполнения работы на баллы интенсивности получают величину пульс-нагрузки в условных величинах. Полученные таким образом величины пульс-нагрузки за различные виды тренировочной нагрузки суммируются. В результате можно определить интенсивность как отдельного упражнения, так и среднюю интенсивность тренировки.

Контроль за функциональным состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В процессе подготовки тайбоксеров осуществляется и контроль их функционального состояния с помощью кардиологических исследований. В процессе этих исследований решаются следующие задачи:

1) определение функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов;

2) изучение адаптации кровообращения к специфическим нагрузкам (спаррингам, вольным и соревновательным боям, а также тренировочным нагрузкам);

3) изучение восстановления сердечно сосудистой системы спортсменов после нагрузок.

Определение физической работоспособности производится с помощью **функциональной пробы** PWC_{170}, в основе которой лежит определение мощности мышечной работы при ЧСС, равной 170 уд/мин.

Теоретические основы теста PWC_{170} базируются на важных закономерностях физиологии спорта. Частота сердечных сокращений, равная 170 уд/мин, выбрана для этой пробы на том основании, что с физиологической точки зрения она характеризует собой начало оптимальной зоны функционирования кардиореспираторной системы, а с методической – начало выраженной нелинейности на кривой зависимости ЧСС от мощности мышечной работы.

Проведение теста проводится с помощью степ-теста, применяя ступеньку высотой 50 см или с помощью велоэргометра.

Уровень потребления кислорода у тайбоксеров определяется по методу Дугласа-Холдена. После достижения устойчивого состояния (примерно через 6 мин после начала работы) в течение 30 сек выдыхаемый воздух собирается в мешок Дугласа. Содержание кислорода в нем определяется на аппарате Холдена.

Для определения функционального состояния дыхательной системы используются также проба Генчи (на длительность задержки дыхания на выдохе) и проба Штанге (на длительность задержки дыхания на вдохе).

Самоконтроль. Правильное построение учебно-тренировочного процесса и сохранение высокой спортивной работоспособности не возможны без регулярных наблюдений самого тайбоксера за состоянием здоровья. Самоконтроль помогает учитывать индивидуальные особенности организма и вовремя заметить признаки переутомления.

Обучение основным правилам самоконтроля проводит врач или тренер. Они должны объяснить сущность каждого показателя, рассказать и показать, как следует вести дневник самоконтроля.

Тайбоксер должен проводить наблюдения ежедневно в одни и те же часы: утром, до и после тренировки. Показатели самоконтроля записываются в дневник.

Обычно учитываются и записываются следующие показатели:

1) самочувствие – отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое; отмечается также наличие вялости, слабости, усталости;

2) работоспособность – повышенная, обычная, пониженная;

3) желание тренироваться – большое, тренировался (тренировалась) с удовольствием, нет желание тренироваться, заставил(а) себя тренироваться, после разминки появилось желание тренироваться;

4) сон – длительность, глубокий, крепкий, бессонница, быстро или долго засыпал(а), сновидения;

5) аппетит – повышенный, хороший, нормальный, пониженный, плохой, повышенная жажда;

6) пульс – число ударов в минуту, ритм, характер наполнения;

7) условия занятий – спортивный зал, стадион, метеорологические условия;

8) вес – до и после тренировки, а также утром натощак.

Наблюдение за пульсом лучше всего проводить утром, лежа в постели. Резкое замедление или учащение пульса по сравнению с предыдущими данными являются одним из симптомов перетренировки. Наблюдая за изменением частоты пульса, рекомендуется применять клиноортостатическую пробу. Пульс подсчитывается в покое лежа, а затем в положении стоя. При этом частота пульса в положении стоя обычно больше, чем в положении лежа на 8–14 ударов в минуту. Увеличение этой разницы, как правило, указывает на нарушение здоровья.

Оценка состояния здоровья по данным самоконтроля должна проводиться с учетом всех показателей, так как они дополняют

друг друга.

Ухудшение самочувствия, снижение работоспособности, отсутствие желания тренироваться, нарушение сна, падение аппетита, снижение веса, значительное урежение или учащение пульса в покое – все это признаки наступающего утомления и перетренированности.

Тайбоксеры должны помнить, что данные самоконтроля только дополняют, а не заменяют врачебно-педагогические наблюдения. Поэтому спортсменов следует предостеречь от поспешных выводов при изменении показателей самоконтроля.

Травматизм и меры профилактики

Тайский бокс – это вид спорта, в котором в процессе тренировок и соревнований могут возникать травмы. Но процент этих травм можно значительно снизить, если следовать определенным требованиям.

Травмы могут быть вызваны различными помехами, связанными с качеством инвентаря и одежды, оборудованием, помехами окружающей обстановки, а также из-за слабой организации тренировочного процесса.

Ответственность за обеспечение безопасности боксеров во время тренировок лежит на тренере, а во время соревнований – на судейском персонале, организаторах соревнований и тренере.

Хорошо экипированный и одетый тайбоксер имеет меньше шансов быть травмированным. Поэтому тренер постоянно должен следить за следующим:

– защитные маски «RAMTL» и капы, протекторы в паховую область (для мужчин) и на грудь (для женщин) должны быть соответствующих размеров;

– в спаррингах и условных боях должны использоваться защитные щитки на голень, перчатки «RAMTL» весом 16–20 унций, их ударная поверхность не должна быть сбита;

– тайбоксеры должны использовать только специальные боксерские бинты и уметь правильно бинтовать кисти рук;

– при работе в парах должны использовать вазелин на лицо.

Травмы могут быть вызваны следующими помехами в оборудовании зала:

– некачественная поверхность (гвозди, торчащие из досок пола, разъехавшиеся маты ринга, порванная покрышка ринга и т. д.);

– ненадежно прикрепленный инвентарь или его низкое качество (слабо прикрепленные мешки к блокам, внутренность мешков имеет неравномерную плотность и т. д.);

– на месте проведения занятий находится оборудование, препятствующее безопасным передвижениям, что может повлечь за собой травмы (скамейки, штанги, низко опущенные платформы для груш и т. д.).

Требования к местам проведения соревнований описаны в Правилах соревнований.

Помехами окружающей обстановки могут быть плохое освещение, высокая температура или влажность, сквозняк. Необходимо не забывать об этих помехах, которые могут повлечь изменения в состоянии здоровья спортсменов.

Для предотвращения травм тренер должен соблюдать определенные условия, связанные с организацией занятий:

– боксеры должны регулярно проходить общее медицинское обследование в первую очередь хирурга, невропатолога, отоларинголога, офтальмолога, стоматолога; к тренировкам должны допускаться только здоровые боксеры;

– боксеры должны быть обучены правилам безопасности и техники оказания первой помощи;

– каждая тренировка и выступление в соревнованиях должны включать качественную разминку;

– спортсмены должны заниматься в парах только со спортсменами соответствующего возраста, веса и уровня подготовки;

– нагрузки должны повышаться постепенно в течение тренировочного цикла;

– тренер должен следить за правильным усвоением и выполнением защит и ударов;

– тренировка должна постоянно проводиться под наблюдением тренера.

Бинтовка кисти

Для предотвращения травм и повреждений кисти в тайском боксе применяют бинтовку специальными или медицинскими бинтами. Специальные боксерские бинты применяются при выступлениях на любительских соревнованиях и во время тренировочных занятий. При выступлении тайбоксера на профессиональных соревнованиях правилами разрешено применять медицинский бинт и пластырь.

При бинтовке необходимо соблюдать следующие требования:

1. Бинт не должен перетягивать кисть тайбоксера.

2. Бинтовка должна быть произведена таким образом, чтобы тайбоксер мог легко сжать кисть в кулак.

Бинтовка рук при участии в профессиональных поединках происходит в два этапа. На первом этапе осуществляется бинтовка медицинским бинтом, шириной примерно 5 см. На втором этапе выполняется закрепление бинта полосками медицинского пластыря шириной от 8 до 20 мм. Наклеивание пластыря позволяет плотно удерживать витки бинта и не дает им возможности расходиться во время боя.

Оказание первой помощи

В спортивном зале, где проводятся тренировки, а также на

соревнованиях всегда должен быть комплект первой помощи (КПП). КПП не должен быть большим, но должен включать основные препараты, которые могут потребоваться для оказания первой помощи при общих травмах.

КПП должен включать:

– лед или охлаждающие препараты, содержащие ментол;

– бинт, вата, пластырь;

– дезинфицирующие и кровоостанавливающие препараты (3 % раствор перекиси водорода, йод и т. д.);

– мыло;

– нашатырный спирт;

– жгут;

– ножницы.

Фирмы, специализирующиеся на изготовлении боксерского инвентаря выпускают готовые КПП, укомплектованные необходимыми препаратами.

Оказание помощи при типичных в тайском боксе травмах

Основными травмами, которые возникают во время тренировок и соревнований по тайскому боксу являются:

– закрытые черепно-мозговые травмы;

– травмы носа;

– травмы кисти, голени и бедра.

В результате ударов в голову тайбоксер может получить закрытую черепно-мозговую травму, которая сопровождается чаще всего кратковременной потерей сознания.

После боя, в котором боксер получил нокдаун или нокаут, его следует тщательно осмотреть, уложить на кушетку и положить под затылок лед и все время следить за дыханием пострадавшего. Обязательным также является осмотр медицинского специалиста. В случае задержки с медицинской помощью, вполне возможно ухудшение общего состояния тайбоксера вплоть до трагического исхода.

В первые часы и дни после получения травмы тайбоксеру необходимо предоставить полный покой, свежий воздух и ограничить прием жидкостей.

Травмы носа включают в себя кровотечения, переломы и т. д. Наиболее часто встречаются посттравматическое кровотечение, которое осложняет ведение поединка, вызывает отрицательные эмоции некоторой части публики.

Первая помощь при кровотечениях – кровоточащую половину носа нужно прижать на некоторое время влажным полотенцем и

ни в коем случае не сморкаться. Очень эффективны кровоостанавливающие пасты – Унна, Васильевой, оксицеллодека, которые смазывают слизистую носа и делают ее более эластичной. Можно также использовать тампон, смоченный 3 %-ным раствором перекиси водорода, однако он сушит слизистую. Также можно наложить лед на область носа.

После поединка нужно наложить холод на область носа на 10–20 минут, использовать тампон с любым гемостатическим раствором и также можно рекомендовать внутривенное введение гемостатических средств. Для профилактики можно использовать смазывание слизистой одной из вышеназванных паст.

В наиболее тяжелых случаях можно сделать за 6 часов до боя инъекцию викасола 3,0 мл внутримышечно или за 1 час 10 %-ного раствора глюконата кальция, что повысит свертываемость крови.

Боксерам, предрасположенным к носовым кровотечениям следует применять закапывание растительных масел (оливковое, персиковое, сливовое) по 4–8 капель 3 раза в день.

Помимо кровотечения очень часто случаются переломы костей носа. Их можно распознать по изменению формы носа, отечности, припухлости. В этом случае боксера необходимо сразу еж доставить в травмпункт.

Очень частыми в тайском боксе случаются травмы кисти, голени и бедра. Чаще всего это ушибы. Первая помощь при подобных травмах состоит в следующем:

– сразу после получения травмы и в первые 3 дня необходимо обеспечить покой травмированной части тела;

– наложить холод на травмированную поверхность;

– наложить мягкую повязку, которая не должна быть слишком тугой, чтобы прервать кровяное течение в травмированную часть тела;

– обеспечить высокое положение травмированной части тела для оттока излишней жидкости.

В последующие 5–6 дней применяется контрастное лечение, которое состоит в следующем:

– охлаждение травмированной части тела льдом в течение 1 минуты;

– теплая ванна (40–45 °С) в течение 3.минут.

Чередовать прием холода и тепла 5–7 раз для холода и 4–6 раз для тепла. Всегда нужно заканчивать холодным лечением.

После получения травмы необходимо обратиться к врачу, так как можно не заметить более тяжелой травмы (закрытого перелома, разрыва мышц и т. д.), которые может определить только специалист.

Для профилактики можно использовать препарат WOBENZYM непосредственно пред боем. Масштаб ранений и травм уменьшается, и заживают раны быстрее.

Глава XI. Организация и проведение соревнований по тайскому боксу

Соревнования по тайскому боксу являются результирующим этапом подготовки тайбоксера, неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Значение соревнований состоит в следующем:

1. Популяризируют тайский бокс как вид спорта.
2. Подводят итоги учебно-воспитательной работы, выявляют недостатки при организации учебно-тренировочного процесса для повышения его качества.
3. Демонстрируют достижения спортсменов, их тренеров, спортивных школ и клубов и пр.
4. Способствуют обмену опытом, приобретению соревновательного опыта.
5. Способствуют воспитанию у тайбоксеров моральной и волевой подготовленности.
6. Способствуют достижению личных целей тайбоксеров.

Правила соревнований

Как уже говорилось выше, в процессе эволюции тайского бокса правила проведения поединков постоянно менялись с целью сохранения здоровья спортсменов и придания соревнованиям большей зрелищности.

Международными любительскими и профессиональными организациями приняты официальные правила соревнований, которые определяют порядок и условия проведения соревнований по тайскому боксу.

Правила Федерации тайского бокса России и Российской Лиги Муай Тай соответствуют требованиям международных организаций тайского бокса и являются обязательными для организаций, проводящих соревнования среди тайбоксеров на всей территории России.

В правилах соревнований определены виды, характер и система проведения соревнований.

С целью сохранения здоровья участников и предоставления им равных условий правилами установлены:

– классификация тайбоксеров по весовым категориям и возрастным группам;

– продолжительность поединка в соответствии с возрастом участников и их спортивной подготовленностью;

– условия допуска к соревнованиям с учетом требований врачебного контроля;

– запрещенные действия, которые могут принести вред здоровью.

Правила также предусматривают порядок организации судейства соревнований, определяют функции судейского и иного персонала.

Формы, характер и способы проведения соревнований

Основными формами проведения соревнований по тайскому боксу являются любительские соревнования и профессиональные турниры.

В зависимости от поставленных задач любительские соревнования делятся на:

1. **Чемпионаты, первенства и кубки**, которые проводятся для выявления сильнейших спортсменов, команд и организаций.

2. **Турниры-мемориалы, турниры на призы, коммерческие турниры**, посвященные праздникам, выдающимся деятелям, спортсменам и т. д.

3. **Матчевые встречи**, служащие соревнованиями между командами различных организаций и территорий.

4. **Отборочные соревнования**, которые проводятся среди сильнейших тайбоксеров для комплектования сборных команд.

5. **Классификационные соревнования**, являющиеся основной формой подготовки спортсменов младших спортивных разрядов.

По масштабу и представительству соревнования подразделяются на:

1. **Территориальные**, которые организуются управлениями и комитетами по физической культуре и спорту, федерациями и ассоциациями территорий, с участием команд и отдельных спортсменов, проживающих на соответствующих территориях независимо от принадлежности к различным обществам и ведомствам.

2. **Ведомственные**, организуемые различными ведомствами (Вооруженные силы, «Юность России», «Динамо» и т. д.).

3. **Международные**, организуемые комитетами физической культуры и спорта, ведомствами, национальными и международными организациями с привлечением спортсменов других стран.

4. **Закрытые**, которые проводятся только для членов устраивающей организации.

5. **Открытые**, которые устраиваются для всех приглашенных.

По характеру проведения соревнования могут быть:

1. **Личными**, для определения только личных мест в каждой весовой категории.

2. **Лично-командными**, на которых определяются личные результаты каждого спортсмена в отдельности, а затем на

основании личных мест – командные места.

3. **Командными**, на которых определяются только командные места на основании личных результатов каждого спортсмена – члена команды.

Соревнования могут проводиться по одной из трех систем:

1. С выбыванием проигравшего участника или команды после первого поражения (по «Олимпийской системе»).

2. С выбыванием проигравшего участника или команды после второго поражения.

3. Круговой (только для команд), когда участвующие команды встречаются между собой по одному разу.

Участники любительских соревнований делятся на:

1. Возрастные группы.

2. Весовые категории.

3. Спортивные разряды согласно Единой всероссийской спортивной классификации.

В зависимости от поставленных задач **профессиональные** турниры подразделяются на:

1. **Титульные**, которые проводятся с целью выявления чемпиона.

2. **Рейтинговые**, проводящиеся с целью определения места тайбоксера в рейтинг-листе.

По масштабу и представительству участников профессиональные турниры могут быть:

1. **Территориальными**, санкционированными определенной территориальной организацией с участием спортсменов, проживающих на соответствующих территориях.

2. **Международными**, санкционированными международной организацией с привлечением спортсменов других стран.

Организация и подготовка соревнований

Успешное проведение соревнований во многом зависит от тщательной и глубоко продуманной подготовки. Всю подготовительную работу целесообразно разделить на несколько этапов.

Первый этап включает:

1. Определение сроков и места проведения соревнований.

2. Разработку и утверждение положения и сметы расходов и доходов.

3. выделение ответственных за проведение соревнований лиц (оргкомитета).

4. Подбор и утверждение главной судейской коллегии.

Определение даты проведения соревнований связано со спортивным календарем. Рационально составленный и постепенно осуществляемый календарный план соревнований способствует пропаганде спорта, привлечению к нему молодежи, регулярному проведению учебно-тренировочных занятий, повышению уровня спортивной подготовленности тайбоксеров.

Календарный план соревнований на предстоящий спортивный год составляется комитетами по физической культуре и спорту, ведомствами, федерациями и ассоциациями. Положение о соревнованиях разрабатывается исходя из сроков календарного плана, причем следует учитывать, что оно является не только организационным, но и методическим документом, который определяет направление учебно-тренировочной работы в период предсоревновательной подготовки. Поэтому очень важно, чтобы положение было своевременно разослано организациям, участвующим в соревнованиях.

Подготовка к любым соревнованиям начинается с составления положения о них. Положение составляется спортивной организацией, проводящей соревнование. От того, как составлено положение о соревнованиях, учтены ли в нем все особенности их организации, зависит качество их проведения.

Положение о соревнованиях должно содержать ясно и кратко сформулированные пункты:

1. Цели и задачи. Цель соревнований (популяризация тайского бокса, подведение итогов учебной работы, выявление сильнейших спортсменов с целью комплектования сборных команд и др.) должна зависеть от масштаба соревнований.

2. Руководство соревнованиями. Указывается, кто организует соревнования и руководит ими, а также состав судейской коллегии и кем она утверждается.

3. Время и место проведения. Определяются дни соревнований и указывается место их проведения.

Для того, чтобы узнать количество дней, необходимых для проведения соревнований, надо точно знать число участников в каждой весовой категории. При определении количества дней соревнований надо учитывать, что на проведение соревнований, в которых участвуют 2 человека, нужен 1 день, 3–4 человека – 2 дня, 5–8 человек – 3 дня, 9–16 человек – 4 дня. Обычно расчет ведется по весовой категории, в которой ожидается наибольшее число участников.

Однако если учесть, что спортсмены должны приехать в город, где соревнования будут проводиться, за день до начала и уехать из города на следующий день после окончания соревнований, то нужно прибавить еще 2 дня. При расчете необходимо также учитывать, что тайбоксер может выступить только в одном бою, а продолжительность дневных или вечерних соревнований не должна быть более 4-х часов. При проведении дневных и вечерних соревнований перерыв между ними должен быть не менее 2-х часов.

Зная, сколько дней продлятся соревнования, можно установить точные сроки их проведения.

4. Участники соревнований. В этом разделе определяется состав участвующих команд и число тайбоксеров в весовых категориях от каждой участвующей организации. Указывается квалификация и возраст тайбоксеров.

5. Условия соревнований. Этот пункт положения составляется в строгом соответствии с правилами соревнований. Указывается характер соревнований (личные, командные, лично-командные), система их проведения (с выбыванием проигравшего после первого поражения, после второго поражения, круговая).

6. Награждение. В данном разделе указывается, чем награждаются команды или участники, занявшие призовые места, показавшие лучшую технику, тренеры и т. п.

7. Условия подачи заявок. В этом разделе указываются сроки и формы подачи предварительных и окончательных именных заявок.

В именную заявку следует включать только те сведения, которые необходимы для четкого и организационного проведения соревнований.

8. Прием участников. Указывается дата приезда и отъезда участников, условия их размещения и питания.

После того как разработано положение, составляется смета расходов, на основании которой организации, проводящие данные соревнования, выделяют денежные средства. В смете

предусматриваются расходы на аренду помещений, оформление места соревнований, расходы по оплате проезда, размещения, питания приглашенных судей, участников (если это предусматривается условиями приема), расходы по оплате работы судей, стоимость призов и изготовление наградной атрибутики, транспортные, канцелярские расходы, расходы по установке ринга, расходы по оплате обслуживающего персонала (рабочих, врачей и т. д.), расходы на рекламу и т. д.

При подготовке к соревнованиям крупного масштаба создается организационный комитет из 5–7 человек. В план его работы входит организация мероприятий, необходимых для успешного проведения соревнований. Организационный комитет составляет календарный план своей работы, привлекая к ней общественный актив. В качестве председателя жюри (главного судьи) приглашается наиболее опытный судья. От его организаторских способностей, объективности, принципиальности, выдержанности и дисциплинированности зависит успех соревнований.

Во второй этап подготовки к соревнованиям входят:

1. Выбор и оборудование места соревнований.
2. Подготовка инвентаря.
3. Подготовка места размещения.
4. Организация питания.
5. Подготовка мест для тренировок и взвешивания.
6. Укомплектование секретариата и судейской коллегии.
7. Подготовка необходимой документации.
8. Проведение предварительной информации о соревнованиях. Соревнования могут проходить на одном ринге или одновременно на двух рингах.

В помещении, где проводятся соревнования, должны находиться комнаты для переодевания участников, судей, медицинского персонала, душ с теплой водой.

На месте проведения соревнований должно быть отведено место для вывешивания графиков, таблиц и списков, отражающих ход соревнований.

Место соревнований радиофицируют, и микрофоны устанавливают на столах главного судьи соревнований и судьи-информатора.

В непосредственной близости к рингу устанавливается стол главной судейской коллегии, пять или три маленьких столиков для судей сбоку, столы для хронометриста, судьи-информатора и медицинского персонала. Недалеко от стола главной судейской коллегии (лучше всего за ним) устанавливаются стулья для свободных от работы рефери и судей сбоку.

Места для представителей команд оборудуются в стороне от мест судей, для участников соревнований – в зрительном зале.

Размеры и оснащение ринга должны соответствовать правилам соревнований по тайскому боксу.

Для проведения соревнований требуется определенное количество перчаток весом 8 и 10 унций, защитных жилетов, боксерских масок, защитного снаряжения на локти и голени. Для работы рефери в ринге необходимы резиновые медицинские перчатки в количестве, равном количеству боев с запасом на случаи их порывов.

По предварительным заявкам недалеко от мест проведения соревнования и мест питания подготавливаются места для размещения прибывающих команд. Если они расположены далеко, участников следует обеспечить транспортом.

На месте размещения команд желательно иметь медпункт с дежурным врачом, медицинские весы.

Питание следует организовать по свободному меню, имея ввиду регулирование веса участников. Ориентировочно надо установить часы завтрака, обеда, ужина.

Чтобы иногородние спортсмены могли тренироваться перед соревнованиями, им необходимо предоставить спортивный зал с горячим душем и медицинскими весами для контроля веса.

Взвешивание целесообразно проводить по месту размещения участников в двух смежных комнатах. Одна из них отводится под раздевалку, в другой проходит взвешивание. Для контрольного взвешивания участникам предоставляются другие весы. В комнате для взвешивания должны быть установлены столы для судьи, секретаря и врача. Чаще всего соревнования среди мужчин и среди женщин проходят одновременно. Поэтому необходимо предусмотреть отдельное место взвешивания для спортсменок.

Документация, необходимая для проведения соревнований – это протоколы соревнований, карточки участников, судейские записки, графики и др.

Необходимо также подготовить и отпечатать афиши, программы, билеты участников.

Предварительная информация заключается в том, что через печать, радио, телевидение передаются сообщения о соревнованиях, дате и месте их проведения, участниках. Необходимо установить контакт с представителями прессы об освещении хода соревнований в местной печати.

Для участников соревнований, тренеров, представителей и судей составляется памятка, в которой указывается:

1. Место и время работы медицинской и мандатной комиссий.

2. Место и время проведения совещаний с представителями и судьями.

3. Место и время проведения жеребьевки.

4. Время и порядок проведения боев по дням.

5. Место и время взвешивания участников соревнований.

6. Адрес столовой и распорядок питания участников.

7. Адрес и время работы мест для тренировок и врачебных кабинетов.

8. Адрес и телефон оргкомитета соревнований.

9. Адрес и телефон места расположения участников соревнований.

10. Адреса и телефоны железнодорожного вокзала, аэропорта, автовокзала; расписание движения поездов, самолетов и междугородних автобусов.

К памятки может быть приложен план местности, включающий место проведения соревнований, места проживания участников, места для тренировок и питания участников соревнований.

На третьем этапе подготовки к соревнованиям проводится:

1. Прием и размещение участников.

2. Работа мандатной комиссии по допуску участников.

3. Общее собрание представителей команд и судей по ознакомлению с условиями соревнований.

4. Совещание судейской коллегии.

Прием и размещение иногородних участников и судей, прибывающих на соревнования, осуществляется представителем оргкомитета, отвечающим за встречу, и представителями местных общественных и спортивных организаций. Судьи, прибывающие на соревнования, должны размещаться отдельно от участников.

Допуск к соревнованию осуществляет мандатная комиссия, которая проверяет заявки, страховые полисы и документы участников, обусловленные правилами и положением о данных соревнованиях. Ответственность за допуск участников несут главный судья соревнований, председатель мандатной комиссии и главный врач соревнований.

Заявка на участие в соревнованиях должна соответствовать установленной форме. При ознакомлении с ней обращается внимание на возраст, спортивный разряд участников (соответствует ли он правилам соревнований, допущены ли они к соревнованиям врачом), проверяется наличие подписи врача, даты и печати врачебно-физкультурного диспансера или другого медицинского учреждения напротив каждой фамилии участника. Разрешение врача должно быть дано не ранее чем за 3 дня до начала соревнований для местных участников, и не ранее чем за

3 дня до выезда на соревнование для иногородних участников.

При допуске к соревнованиям на каждого тайбоксера составляется карточка участника на все дни соревнований, заверенная подписями врача, обслуживающего соревнования, и председателя мандатной комиссии, карточка для информатора и анкета.

Накануне начала соревнований проводится общее собрание представителей команд и судей с обязательным присутствием на нем лиц, отвечающих за проведение данных соревнований. На нем объявляется порядок проведения соревнований, уточняются отдельные пункты правил и положения о соревновании.

По окончании общего собрания проводится первое совещание судейской коллегии. На совещании уточняется состав судейской коллегии, проводится инструктаж, назначаются судьи для проведения взвешивания участников, определяются судьи для судейства в ринге.

Непосредственное проведение соревнований

Непосредственное руководство и проведение соревнований осуществляет главная судейская коллегия.

Первый день соревнований начинается со взвешивания участников. Условия взвешивания первого дня зависят от характера соревнований. При взвешивании участник обязан предъявить документ с фотографией, удостоверяющий его личность. В последующие дни взвешивание продолжается 1 час. Взвешиваются только те тайбоксеры, которые участвуют в поединках данного дня.

По окончании взвешивания первого дня соревнования проводится жеребьевка, после которой проводится совещание с представителями команд, на котором объявляются результаты жеребьевки и полный график боев на все дни соревнований. Сообщается время и порядок открытия соревнований. В дальнейшем совещания с представителями проводятся ежедневно после взвешивания. После окончания совещания главная судейская коллегия назначает на каждую пару тайбоксеров судей в ринге и судей сбоку.

Главная судейская коллегия формируется судейскими комиссиями соответствующих организаций, под эгидой которых проводятся соревнования и утверждаются организацией, проводящей соревнования. В состав главной судейской коллегии входят: главный судья, его заместитель, главный секретарь и представитель организации, проводящей соревнования, имеющий судейскую категорию по тайскому боксу.

Судьями могут быть лица, которым присвоена судейская категория, имеющие соответствующую лицензию и допущенные врачом к соревнованиям.

Судейство каждого боя осуществляется пятью судьями и рефери. На соревнованиях ниже всероссийского масштаба и профессиональных турнирах разрешается судейство боя тремя судьями и рефери.

Главный судья соревнований следит за боями, за работой судейской коллегии и в целом за соревнованиями. принимает решения во всех случаях, возникающих в ходе соревнований и не предусмотренных правилами соревнований.

От членов судейской коллегии требуется отличное знание правил и умение безошибочно применять их в конкретных случаях.

Перед началом соревнований главный судья обязан проверить состояние и готовность места проведения соревнований, инвентарь, оборудование, помещение для судей и тайбоксеров, убедиться в наличии акта о готовности сооружения для проведения спортивно-зрелищных мероприятий.

Рефери имеет право отменить соревнования, объявить перерыв, если при возникших неблагоприятных условиях, место соревнований пришло в негодность или зрители своим поведением мешают нормальному ходу боев; внести изменения в программу соревнований, если в этом возникла необходимость.

Главный судья проводит взвешивание участников, а после его окончания проводит жеребьевку; назначает рефери и судей на судейство боев, соблюдая при этом, по возможности, нейтральность. Для более квалифицированного судейства надо, чтобы менее опытные судьи работали вместе с опытными.

После окончания боя главный судья проверяет правильность заполнения судьями судейских записок и на основании решения большинства из них определяет победителя.

Главный судья может остановить бой и дать необходимые указания рефери в случае грубой ошибки или заменить его, если он не справляется с судейством боя, а также при обоснованных требованиях главного врача, в случае получения тайбоксером травмы, останавливать бой и объявлять победителя ввиду явного преимущества одного из тайбоксеров, если рефери не прекращает бой, а действительное положение требует этого.

В случаях явной ошибки или неправильного поведения судьи в ринге главный судья соревнований может остановить бой и дать ему необходимые краткие указания, а также остановить бой и объявить победителя ввиду явного преимущества одного из тайбоксеров, если судья в ринге не прекращает бой, а действительное положение требует этого.

Если после какого-то боя был подан официальный протест главный судья может отклонить его, если для него нет оснований. Но если при определении победителя допущены грубые ошибки протест разбирается и результаты сообщаются до окончания программы соревнований данного дня.

Повышению квалификации судей способствует ежедневное обсуждение результатов судейства, на котором главный судья соревнований указывает на случаи хорошего и плохого судейства, объективно оценивает работу каждого судьи и дополнительно их инструктирует.

Главный судья соревнований может отстранять от соревнований тайбоксеров, тренеров, судей и других официальных лиц, допустивших нарушение дисциплины и норм

этикета.

Во всех случаях главный судья соревнований должен проявлять максимум такта и учитывать, что судейство соревнований по тайскому боксу является сложным и в известной мере субъективным.

Судья в ринге (рефери) выполняет наиболее ответственные функции во время поединка тайбоксеров. Он осуществляет судейство боя на ринге, следит за соблюдением правил ведения боя и в своих действиях исходит из интересов сохранения здоровья тайбоксеров. Он должен хорошо знать правила соревнований, технику и тактику тайского бокса, точно понимать сущность поединка, учитывать индивидуальные особенности спортсменов.

Рефери должен быть сосредоточенным, беспристрастным, обладать выдержкой и уметь в напряженные моменты боя сохранять спокойствие и уверенность, не обращать внимание на крики зрителей, различного рода комментарии секундантов в углах ринга и другие внешние факторы.

Рефери должен иметь хорошую физическую подготовку, чтобы своевременно среагировать на сигнал гонга или нарушения правил тайбоксерами и остановить бой.

Работа рефери начинается с момента появления тайбоксеров в ринге. Перед началом первого раунда он проверяет у тайбоксеров перчатки, защитное обмундирование, проводит тайбоксерам заключительный краткий инструктаж, убеждается в наличии полного состава судей, врача и секундантов, сообщает главному судье о готовности соперников к бою и после его разрешения дает команду судье-хронометристу.

Рефери должен передвигаться по рингу параллельно движению тайбоксеров, оставаясь при этом на некотором удалении от них и выбирая свою позицию таким образом, чтобы не препятствовать действиям тайбоксеров, но в то же время наблюдать полную картину боя и быть в состоянии остановить бой в любой момент.

При передвижении в ринге, рефери не должен распылять своего внимания, концентрируя его полностью на событиях внутри ринга.

Нахождение рефери в углу ринга, если таковое произошло, должно быть кратковременным, чтобы не оказаться зажатым там тайбоксерами.

Рефери должен хорошо знать симптомы, которые могут предшествовать получению тайбоксером травм или повреждений и вызывать прекращение поединка. При появлении этих симптомов рефери обязан быть предельно внимательным.

После окончания боя рефери собирает судейские записки, и, убедившись что они подписаны судьей, указана фамилия победителя, передает их главному судье.

Во всех случаях рефери должен руководствоваться правилами соревнований.

Результат боя в тайском боксе в значительном числе случаев определяется решением боковых судей.

Судья сбоку самостоятельно оценивает действия обоих тайбоксеров и определяет победителя в раунде и поединке согласно правилам соревнований. Он должен обладать логикой и последовательностью мышления, которые основываются на точном знании правил соревнований, полным нейтралитетом, беспристрастностью и отсутствием эмоций.

Судья сбоку обязан полностью сосредоточиться на ходе боя. Крики зрителей, а также различного рода комментарии секундантов в углах ринга и другие факторы ни в коей мере не должны отвлекать внимание судьи, и тем более, влиять на его решения и качество судейства.

Судья должен записать очки, присужденные обоим участникам в свою судейскую записку сразу после окончания каждого раунда, а после окончания поединка, он должен подсчитать итоговое количество очков, определить победителя и подписать свою судейскую записку.

Судья имеет право не засчитывать предупреждение, объявленное рефери, если убежден, что оно сделано ошибочно или снять очки за нарушение правил, допускаемые тайбоксером в ходе боя, если рефери не делает предупреждение. В этих случаях в судейской записке ставится соответствующий знак.

Главный секретарь соревнований является заместителем главного судьи и руководит работой секретариата.

Работа главного секретаря начинается с подготовки необходимой документации для проведения соревнований.

При проведении взвешивания главный секретарь фиксирует вес тайбоксера в карточке участника. Составляет графики по весовым категориям. Руководствуясь программой соревнований, устанавливает очередность встреч внутри каждой весовой категории для очередного круга соревнований. Список пар, составленный секретарем, утверждается главным судьей соревнований, размножается и доводится до сведения участников. Экземпляры списков состава пар выдаются представителям команд, врачам, судьям при участниках, судье-информатору и судьям, принимающим непосредственное участие в судействе. Далее на каждую пару заготавливается 5 (3) судейских записок, заполняются протоколы соревнований.

По ходу соревнований секретарь фиксирует в протоколе результаты поединков. По окончании каждого дня соревнований подводится итог закончившихся боев и работы судей.

В командных соревнованиях подсчитываются очки, набранные отдельными участниками и командами.

По окончании соревнований главный секретарь вместе с главным судьей сдают отчет в организацию, поручившую им проведение соревнований.

Главный врач соревнований является заместителем главного судьи по медицинскому обеспечению. Он руководит работой медицинского персонала и несет ответственность за медицинское обеспечение соревнований. В распоряжении главного врача должны быть все материалы, оборудование и аппаратура, которые могут понадобиться в работе медицинского персонала.

Главный врач принимает участие в работе комиссии по допуску и проверяет правильность данных о медосмотре, визы врача в зачетной классификационной книжке тайбоксера и заявки. Он также проводит медицинский осмотр рефери и судей.

Врач обязан внимательно наблюдать за боями и записывать результаты наблюдений с тем, чтобы на следующий день при осмотре обратить особое внимание на тайбоксеров, продолжающих соревнования, но получивших повреждения, бывших в нокдауне, а также проведших тяжелые бои. Если имеются какие-либо признаки болезненного состояния тайбоксера, врач обязан снять его с соревнований.

В случае остановки боя из-за повреждения одного из тайбоксеров врач консультирует рефери о возможности продолжения боя тайбоксером.

Врач также оказывает медицинскую помощь при заболеваниях и травмах, а также принимает решение о госпитализации нокаутированных тайбоксеров.

По окончании соревнований главный врач составляет отчет о медико-санитарном обеспечении с выводами и предложениями и сдает его главному судье.

Судья-хронометрист следит за точным соблюдением количества и продолжительности раундов и перерывов между ними и оповещает сигналом гонга или другим способом об их начале и окончании, помогает рефери в счете секунд при нокдауне.

Судья-хронометрист во время боя подчиняется рефери, действуя по его сигналам и указаниям. Он обязан внимательно следить за ходом боя и быть готовым выполнить команду рефери.

За 10 секунд до начала каждого раунда, кроме первого, судья-хронометрист дает команду об освобождении ринга от

секундантов.

У судьи-хронометриста должно быть два секундомера. Одним он контролирует время боя и перерыв между раундами, другим фиксирует время возможных остановок боя.

Судья при участниках отвечает за своевременный выход тайбоксеров в ринг. Руководствуясь списком очередности пар, он обязан предупреждать тайбоксеров и их тренеров о выходе в ринг и о цвете угла. В случае неявки тайбоксеров на соревнования он должен поставить в известность об этом главного судью соревнований. В обязанность судьи при участниках также входит проверка экипировки тайбоксеров и секундантов, контроль за бинтовкой рук и шнуровкой перчаток, их соответствия весовой категории тайбоксера.

Судья-информатор сообщает программу соревнований, объявляет о порядке встреч, вызывает спортсменов в ринг, представляет тайбоксеров и судей зрителям. В перерывах между раундами сообщает данные об участниках поединка. По окончании боя объявляет решение судей. Информация должна быть ясной, короткой и не мешать тайбоксерам вести поединок, а зрителям его смотреть. Для сообщений следует использовать карточки участников соревнований, которые перед началом соревнований он получает в секретариате, а после окончания каждой программы возвращает их обратно.

Информация ведется по радио. Микрофон устанавливается на отдельном столе вблизи стола главного судьи соревнований и стола судьи-хронометриста. Судья-информатор должен быть сведущим в вопросах тайского бокса и обладать хорошей дикцией.

Комендант соревнований обязан создать необходимые условия для проведения соревнований: своевременно подготовить и оформить места соревнований в соответствии с правилами соревнований, обеспечить участников и судей всем необходимым инвентарем.

Во время соревнований комендант обязан неотлучно находиться у ринга и действовать в соответствии с указаниями главной судейской коллегии. Он руководит работой рабочих у ринга, радиста и художника-оформителя, поддерживает порядок и дисциплину у ринга и обеспечивает нормальные условия для проведения боев и работы судейской коллегии.

Таблица 1. Варианты повторных и двойных ударов

Первый удар		Второй удар: Прямой удар кулаком		Боковой удар кулаком		Удар кулаком снизу		Боковой удар ногой		Прямой удар коленом		Боковой удар локтем	
		левым	правым	левым	правым	левым	правым	левой	правой	левым	правым	левым	правым
Прямой удар кулаком	левым	*	*	*	*		*		*		*		*
	правым	*		*		*		*	*	*	*	*	
Боковой удар кулаком	левым		*		*		*		*		*		*
	правым	*		*		*		*	*	*	*	*	
Удар кулаком снизу	левым		*		*		*		*		*		*
	правым	*		*		*		*	*	*	*	*	
Боковой удар ногой	левой	*	*	*	*			*	*	*	*		
	правой*	*	*	*			*	*	*	*			
Прямой удар коленом	левым				*			*	*	*	*	*	*
	правым			*	*			*	*	*	*	*	*
Боковой удар локтем	левым				*		*				*		*
	правым			*		*				*		*	

Таблица 2. Варианты защитных действий от одиночных ударов соперника кулаками

Основные удары соперника	Варианты защиты: Руками: подставка: встречный контрудар	подставка: кисти	подставка: плеча	подставка: предплечья	отбив: кистью наружу	отбив: кистью внутрь	отбив: предплечьем наружу	отбив: предплечьем внутрь	блок: кистью	блок: предплечьем	Ногами: встречный контрудар	Ногами: толчок	Туловищем: уклон: влево	уклон: вправо	уклон: назад	нырок: вниз-влево	нырок: вниз-вправо	нырок: вниз	Коленями: встречный контрудар	Локтями: встречный контрудар	Локтями: подставка	Перемещением: влево	Перемещением: вправо	Перемещением: назад
Прямой левым кулаком	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*
Прямой правым кулаком	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*
Боковой левым кулаком	*	*		*	*		*		*				*		*		*	*	*	*		*		*
Боковой правым кулаком	*	*		*	*		*		*					*	*	*		*	*	*			*	*
Снизу левым кулаком	*	*		*					*				*		*				*	*	*	*		*
Снизу правым кулаком	*	*		*					*					*	*				*	*	*		*	*
С разворотом левым кулаком		*		*	*		*				*	*		*		*		*	*				*	*
С разворотом правым кулаком		*		*	*		*				*	*	*				*	*	*			*		*

Таблица 3. Варианты защитных действий от одиночных ударов соперника ногами

Основные удары соперника	Варианты защиты																					
	Руками							Ногами					Туловищем				Перемещением					
			отбив								блок		уклон									
	встречный контрудар	подставка предплечья	кистью внутрь	предплечьем наружу	предплечьем внутрь	захват	подхват	встречный контрудар	толчок	подставка голени	голенью	стопой	влево	вправо	назад	вперед	влево	вправо	назад			
Прямой левой	*		*	*	*				*				*	*	*		*	*	*			
Прямой правой	*		*	*	*				*				*	*	*		*	*	*			
Круговой левой	*	*				*		*	*		*		*		*		*		*			
Круговой правой	*	*				*		*	*		*			*	*			*	*			
Диагональный левой	*	*				*		*	*		*				*		*		*			
Диагональный правой	*	*				*		*	*	*	*				*			*	*			
С разворотом левой		*		*	*				*			*	*	*		*			*			
С разворотом правой		*		*	*				*			*	*	*	*				*			
Сверху левой								*									*	*	*			
Сверху правой								*									*	*	*			
Толчок левой			*	*	*		*			*							*	*	*			
Толчок правой			*	*	*		*			*							*	*	*			

Таблица 4. Варианты защитных действий от одиночных ударов соперника коленями

Основные удары соперника	Варианты защиты																					
	Руками							Ногами					Туловищем				Перемещением					
			отбив								блок		уклон									
	встречный контрудар	подставка предплечья	кистью внутрь	предплечьем наружу	предплечьем внутрь	захват	подхват	встречный контрудар	толчок	подставка голени	голенью	стопой	влево	вправо	назад	вперед	влево	вправо	назад			
Прямой левой	*		*	*	*				*				*	*	*		*	*	*			
Прямой правой	*		*	*	*				*				*	*	*		*	*	*			
Круговой левой	*	*				*		*	*		*		*		*		*		*			
Круговой правой	*	*				*		*	*		*			*	*			*	*			
Диагональный левой	*	*				*		*	*		*				*		*		*			
Диагональный правой	*	*				*		*	*	*	*				*			*	*			
С разворотом левой		*		*	*				*			*	*	*		*			*			
С разворотом правой		*		*	*				*			*	*	*	*				*			
Сверху левой								*									*	*	*			
Сверху правой								*									*	*	*			
Толчок левой			*	*	*		*			*							*	*	*			
Толчок правой			*	*	*		*			*							*	*	*			

Таблица 5. Варианты контратакующих действий

Варианты защиты / Контратакующие удары после защиты			Прямой удар кулаком		Боковой удар кулаком		Удар кулаком снизу		Боковой удар ногой		Прямой удар коленом		Боковой удар локтем	
			левым	правым	левым	правым	левым	правым	левой	правой	левым	правым	левым	пра-вым
Защиты руками	Подставка кисти	правой	*		*		*							
	Подставка плеча	левого		*		*		*		*		*		
	Отбив внутрь	правой	*		*		*		*		*		*	
		левой		*		*		*		*		*		*
	Отбив наружу	правой	*		*		*		*	*	*	*	*	
		левой		*		*		*	*	*	*	*		*
	Захват, подхват	правой	*		*		*		*	*	*		*	
		левой		*		*		*	*	*		*		*
Защиты ногами	Подставка голени	правой							*	*	*			
		левой							*	*		*		
	Блок голенью	правой									*		*	*
		левой										*	*	*
	Блок стопой	правой							*	*				
		левой							*	*				
Защиты туло-вищем	Уклон	вправо		*		*		*		*				
		влево	*		*		*		*					
		назад	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Нырок	вправо		*	*	*		*						
		влево	*		*	*	*							
Защиты переме-щением	Шаг	вправо		*		*		*	*		*			*
		влево	*		*		*			*		*	*	
		назад	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Литература

1. Актуальные вопросы подготовки высококвалифицированных боксеров. – М.: ГЦОЛИФК, 1990

2. Бокс: Учебник для ин-ов физкультуры / Под общ. ред. И. П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979

3. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977

4. *Заяшников С. И.* Тайский бокс. Научно-методическое пособие. – М.:Тера Спорт – 2002

5. *Киселев В. А.* Планирование спортивного совершенствования боксеров высокой квалификации. Лекция. РГАФК. М. 1997

6. *Коц Я. М.* Спортивная физиология. – М. 1986

7. *Лаптев А., Лавров В., Левитан П.* Управление тренированностью боксеров. – М.: Физкультура и спорт, 1973

8. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1991

9. Спортивная медицина/Под общ. ред. Дембо А. Г. – М.: Физкультура и спорт, 1975

10. *Филимонов В. И.* Физическая подготовка боксера – М.: МОТКЗГРИ – 1990